# A CADEIA ALCOÓLICA

*Uma seleção de frases, poemas e pequenas narrativas sobre o alcoolismo, doença fatal*



# A CADEIA ALCOÓLICA

Uma reunião de frases, poemas e pequenas narrativas sobre o alcoolismo, doença fatal

**LIVRO GRATUITO**




**Livros Amor Scan**

# SUMÁRIO

# APRESENTAÇÃO

O álcool é o que podemos chamar de droga “lícita”. Sua aceitação pela sociedade é disseminada, em muitas, mas não em todas as culturas. No entanto, apesar de sua tolerância social, ele é uma poderosíssima droga psicotrópica com poder de causar dependência e alteração de comportamento. A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que não há nível seguro de consumo de álcool. Fígado, coração, estômago e vasos sanguíneos são diretamente afetados e prejudicados pelo seu consumo excessivo.

Flagelo que não escolhe idade, gênero ou classe social, a armadilha representada pelo álcool, ao contrário do que muitos pensam, não aprisiona apenas os alcoólatras inveterados: Uma primeira ou única embriaguez pode causar brigas e a destruição de um relacionamento ou mesmo de vidas; um exagero durante a festa de formatura pode redundar num acidente grave por dirigir embriagado... E assim por diante.

O problema do álcool é muitas vezes socializado ou repartido com os demais: família, amigos, vizinhos, companheiros de trabalho e desconhecidos acabam afetados de alguma maneira pela rede de consequências ou a “cadeia” alcoólica. Sim, pois este fenômeno não configura apenas um cárcere ou prisão particular, mas uma rede, corrente ou cadeia que afeta a toda a sociedade – daí o título desta pequena obra.

O objetivo do que aqui vai exposto não é demonizar o álcool, mas apenas alertar para seus muitos riscos e para o preço caro que ele costuma cobrar – riscos e preço infelizmente cada vez mais relativizados.

Aqui estão reunidas 100 frases sobre o álcool e sua problemática, bem como alguns pequenos textos em alusão ao tema – artigos, ilustrações e histórias. E, concluindo a seleta, poemas diversos sobre o alcoolismo.

Que esta humilde coletânea forneça argumentos e esclarecimentos para sua reflexão, de sua família e grupo de amigos, e seja útil para ajudar seja na prevenção, seja na libertação deste problema que afeta a tantas vidas.

# Frases sobre o Alcoolismo

“O álcool é mau mensageiro: tu o envias à barriga, ele sobe à cabeça.”
*Ditado iídiche*

“A sede ensina a beber a todos os animais, mas a embriaguez só pertence ao homem.”
*Henry Fielding*

“A embriaguez não cria vícios. Apenas põe-nos em evidência.”
*Sêneca*

“Se o mal-estar precedesse a embriaguez, nós nos guardaríamos de beber em excesso. Mas o prazer, para enganar-nos, vai na frente e nos oculta seu séquito.”
*Michel de Montaigne*

“Você já reparou que nas propagandas de cerveja na televisão, a gente não vê o consumidor de cerveja com uma barriga... de consumidor de cerveja?”
*Anônimo*

“Invejo as pessoas que bebem. Pelo menos têm alguma coisa em que botar a culpa.”
*Oscar Levant*

“Dado que o homem é o único animal que bebe sem sede, convém que o faça com discernimento.”
*L. Farnoux-Reynaud*

“O álcool não faz as pessoas fazerem melhores as coisas; ele faz com que elas fiquem menos envergonhadas de fazê-las mal.”
*William Osler*

"A embriaguez coloca o homem num nível tão baixo como o dos seres brutos, da mesma forma como a razão o eleva acima deles."
*John Sinclair*

"A embriaguez não é nada mais do que a loucura voluntária."
*Sêneca*

"A embriaguez desumaniza o homem."
*Anônimo*

"O espetáculo de um bêbado é um sermão contra o vício melhor do que qualquer outro já pregado sobre o assunto."
*Sarah E. Saville*

"A seriedade é o anteparo da honestidade: assim, o vício começa por desconcertá-lo, para, com maior segurança, deitar por terra aquela que ele defende."
*Diderot*

"Ao contrário da opinião popular, o alcoolismo é uma doença biológica e não uma falha moral. A super conservadora *American Medical Association* classificou-o como tal desde os anos 1950. Portanto, em vez de desprezar um bebedor problemático como alguém que não faz bem, adote uma abordagem compassiva ao problema. Torne-se parte da solução em vez de parte do problema."
*Kathleen Begley*

"O que a enfermidade produz ao corpo, a ferrugem ao ferro, o inseto à lã, o cupim à madeira, o vício produz à alma; escraviza-a, deforma-a, tiraniza-a, e tira toda a sua beleza."
*João Crisóstomo*

"Os mais perniciosos de todos os vícios são aqueles que obtêm aplauso e aprovação, pois se com eles se alcança o mérito próprio da virtude, que esperança restará ao pobre gênero humano, já de si tão inclinado ao mal?"
*Vives*

“O vício é um erro de cálculo na busca da felicidade.”
*Bentham*

“Custa mais alimentar um vício do que criar dois filhos.”
*Benjamin Franklin*

“O vício pode ser definido dizendo-se que é o sacrifício do futuro em benefício do presente.”
*Jean Baptiste Say*

“Sabem o que bebe este homem no copo que vacila em sua mão trêmula de bêbado? Bebe as lágrimas, o sangue e a vida de sua mulher e de seus filhos.”
*Lamennais*

“Procura a satisfação de ver morrer os teus vícios, antes que morras.”
*Sêneca*

“Os vícios e o crime andam sempre, cedo ou tarde, em companhia um do outro.”
*Marquês de Maricá*

“Ter vícios quer dizer depender dos outros; isso por si só nos bastaria para vivermos livres deles.”
*R. Groc*

“O que tem muitos vícios tem muitos mestres.”
*Petrarca*

“Quem consente nos vícios do amigo torna-os próprios.”
*Mimo Públio*

“Os escravos servem aos seus senhores, e os viciados aos vícios.”
*Diógenes*

"A embriaguez é um suicídio temporário; a felicidade que traz é simplesmente negativa, momentânea e falsa cessação da infelicidade."
*Bertrand Russell*

"O álcool, as drogas, deixam a mente confusa fazendo a pessoa tomar decisões errôneas que resultam em fracassos e frustrações."
*V. Pauchet*

"O álcool suscita o desejo, mas impede sua consumação."
*Shakespeare*

"O álcool é igualmente prejudicial às artérias do tráfego, como as artérias do corpo humano."
*Paul E. Holdcraft*

"O álcool é uma substância que mata o que está vivo e conserva o que está morto."
*M. Zamacois*

"A devastação da bebida é maior do que a da guerra, pestilência e fome combinadas."
*William Gladstone*

"Um só vício destrói muitas virtudes."
*Saurin*

"Os vícios debilitam a energia física e enfraquecem a moral."
*O.S. Marden*

"O vício iguala a todos que ele contamina."
*Lucano*

"Não há vício que não encontre apologistas numa sociedade corrupta."
*Solis*

"Só o forte e corajoso é capaz de livrar-se de um vício."
*Pensamento rabínico*

"O vício arrecada sobre a atitude do homem quatro espécies de impostos: a perda de tempo, a perda de estímulo, a perda de saúde, a perda de dinheiro."
*Ruy Barbosa*

"A causa profunda dos vícios é o desconhecimento do verdadeiro Deus, preterido em troca dos ídolos."
*Marc-François Lacan*

"Nem todo uso de álcool leva ao abuso, porém, todo abuso encontra o uso moderado na sua origem."
*Klaus Rehfeldd*

"As preocupações não se afogam no álcool... Elas sabem nadar."
*Autor desconhecido*

"O vinho já afogou mais homens que o mar."
*Thomas Fuller*

"Todos os crimes na terra não destroem tantos da raça humana, nem alienam tanta propriedade quanto a embriaguez."
*Francis Bacon*

"O primeiro gole serve para a sede, o segundo para o prazer, o terceiro para a vergonha, e o quarto para a loucura."
*Anacarse*

"Beber água nunca fez um homem doente, nem devedor, nem transformou sua esposa em viúva."
*John Neale*

"O álcool odeia quem o ama."
*Carlito Maia*

"Consciência é a parte da psique que se dissolve em álcool."
*H.D. Lasswell*

“Não tenha vergonha do alcoolismo. Não somos perfeitos e essa é uma doença como qualquer outra, que pode ser tratada e curada.”
*Desconhecido*

“Álcool não é tudo na vida. Aliás, o álcool não é nada. O que realmente importa são nossa família, nossos amigos e fazer aquilo que amamos. E o alcoolismo nos priva de tudo isso.”
*Desconhecido*

“Ninguém imagina que, um dia, irá sofrer de alcoolismo. Mas infelizmente a doença não escolhe gênero, condição social ou idade. Por isso, caso perceba os sintomas, busque ajuda!”
*Desconhecido*

“A terra que bebe demais torna-se pântano e só produz serpentes e répteis, e não dá o menor fruto.”
*Agostinho de Hipona*

“Os vícios e os crimes andam sempre em companhia.”
*Malba Tahan*

“Há muita gente que morre embebida nos vícios e prazeres da vida, como as formigas e outros insetos na calda do açúcar.”
*Marquês de Maricá*

“Cuidado com a embriaguez, para que todos os homens bons não tomem cuidado com você.”
*Wellins Calcott*

“É mais fácil sustentar dez filhos que um vício.”
*Barão de Itararé*

“O vinho é um afrodisíaco precário e seus eflúvios já comprometeram muitos desempenhos.”
*Norman Douglas*

“O álcool é inimigo número um das pessoas que ocupam cargos de dirigentes, seja dirigindo um veículo, um lar, uma empresa, uma nação.”
*Dinamor*

“O vinho é enganador, a bebida forte é turbulenta; quem quer que se a pegue a eles, não é sábio.”
*BÍBLIA: Provérbios 20:1*

Para quem são os ais? para quem os pesares?
para quem as rixas? para quem as queixas?
para quem as feridas sem causa?
para quem os olhos vermelhos?
Para os que demoram na bebida!
*BÍBLIA: Provérbios 23:29,30*

“A saúde e a felicidade geralmente caminham de mãos dadas. No que estão certos os médicos e psicólogos. As pessoas sóbrias têm uma propensão menor para adoecer e recuperam da doença com mais facilidade e duradouramente. Uma pessoa sóbria é uma pessoa feliz; envelhece mais vagarosamente, tem uma digestão melhor, a pele mais clara; oferece melhor aspecto, tem uma circulação mais normal do que uma pessoa viciada e deprimida.”
*David Gunston*

“Os ébrios não guardam segredo nem cumprem com a palavra; perdem a memória, o crédito, a saúde, a razão; fracassam nos negócios e nos amores; são inconstantes nos empregos e domicílios; preferem sempre os ambientes ‘baixos’; quando não se cuidam a tempo, terminam na sarjeta.”
*Alcóolicos Anônimos*

“Muitos de nossos vícios existem apenas por serem sustentados por outros vícios; portanto, se destruirmos nossos vícios principais, muitos outros hão de desaparecer imediatamente, do mesmo modo que os ramos caem quando se corta o tronco de uma árvore.”
*Blaise Pascal*

“Alguém deve julgar um homem principalmente pelos seus vícios. Virtudes podem ser falsas, vícios são reais.”
*Klaus Kinski*

“Os vícios vêm como passageiros, visitam-nos como hóspedes e ficam como amos.”
*Confúcio*

“As crianças são muitas vezes vítimas silenciosas do abuso de drogas.”
*Rick Larsen*

“A recuperação do alcoolismo consiste em aceitar que sua vida está em ruínas e que você deve mudá-la.”
*Jamie Lee Curtis*

“Eu acho que se você fosse Satanás e estivesse procurando algo que enfraquecesse a raça humana, a resposta seria as drogas.”
*Cormac McCarthy*

“Como uma cura para preocupações, o trabalho é melhor que o uísque.”
*Ralph Waldo Emerson*

“Deseja espairecer? Ouça música. A música faz você sentir coisas que nenhuma droga pode fazer você se sentir.”
*Vineet Goel*

“Beber é uma tolice tão grande... É como se o Super-Homem acreditasse que a criptonita o torna invencível.”
*J. M. Darhower*

“Primeiro você toma a bebida, depois a bebida leva a uma outra bebida, e então a bebida leva você.”
*F. Scott Fitzgerald*

“Não preciso do álcool para ver o mundo em suas profundezas; carrego o sol em mim.”
*Lamine Pearlheart*

“Há mais refrigério e estímulo em um cochilo, mesmo o mais breve, do que em todo o álcool já destilado.”
*Ovídio*

“Toda forma de vício é ruim, não importa se o narcótico seja álcool, morfina ou idealismo.”
*C. G. Jung*

“Um sintoma importante do alcoolismo é que o indivíduo passa a precisar de uma bebida para cada estado de espírito - uma para se acalmar, uma para se animar, uma para comemorar, uma para lidar com a decepção e assim por diante.”
*Phyllis A. Balch*

“O alcoolismo é uma doença devastadora e potencialmente fatal. O principal sintoma de ter isso é dizer a todos - inclusive a você - que não é alcoólatra.”
*Herbert l. Gravitz*

“O primeiro passo para a recuperação do alcoolismo é o reconhecimento de que existe um problema. Assim que o bebedor problemático rompe a negação e admite ter um problema, uma gama de opções de tratamento torna-se disponível.”
*Jeffrey S. Nevid*

“O álcool não resolve problemas, mas torna-se um problema em si mesmo.”
*Amit Abraham*

“O álcool é um bom conservante para tudo, exceto para o cérebro.”
*Mary Pettibone Poole*

“O alcoolismo é ao mesmo tempo um ladrão de saúde, da sanidade mental e da dignidade humana.”
*Dr. T.P.Chia*

“O alcoolismo é acima de tudo uma doença da negação.”
*David Stafford*

“O alcoolismo é uma escolha ... não uma sentença de prisão perpétua.”
*David Norman*

"Não convém aos reis, ó Lemuel;
não convém aos reis beber vinho,
não convém aos governantes
desejar bebida fermentada, para não suceder que bebam
e se esqueçam do que a lei determina
e deixem de fazer justiça aos oprimidos.”
*BÍBLIA: Provérbios 31:4-5*

“A primeira coisa na personalidade humana que se dissolve no álcool é a dignidade.”
*Anônimo*

“O alcoolismo causa mais estragos do que três flagelos históricos juntos: fome, peste e guerra.”
*William Gladstone*

“O álcool dizimou a classe trabalhadora e tantas pessoas.”
*Martin Scorsese*

“Como um alcoólatra, você violará seus padrões mais rápido do que pode rebaixá-los.”
*Robin Williams*

“O vício começa com a esperança de que alguma substância ‘lá fora’ possa preencher instantaneamente o vazio interior.”
*Jean Kilbourne*

“Um dos fatos mais importantes a lembrar sobre o alcoolismo é sua progressão. O alcoolismo começa em um estágio inicial que não se parece em nada com uma doença com risco de vida, prossegue para um estágio intermediário onde os problemas começam a aparecer e se intensificam, e gradualmente avança para os estágios degenerativos tardios de dependência fisiológica óbvia, deterioração física e psicológica, e perda de controle.”
*William F. Asbury*

“Eu me senti vazia e triste por anos, e por muito tempo o álcool funcionou. Eu bebia e toda a tristeza ia embora. Não apenas a tristeza foi embora, mas eu estava fantástica. Eu era linda, engraçada, tinha uma bela figura e sabia fazer matemática. Mas em algum momento, a bebida parou de funcionar. Foi quando beber começou a ser uma droga. Cada vez que eu bebia, podia sentir pedaços de mim se quebrando. Continuei a beber até não restar mais nada. Apenas vazio.”
*Dina Kucera*

“A ideia de que de alguma forma, um dia ele controlará e desfrutará de sua bebida é a grande obsessão de todo bebedor anormal. A persistência dessa ilusão é surpreendente. Muitos a perseguem até as portas da insanidade ou da morte.”
*Alcoólicos Anônimos*

“Todo excesso é prejudicial, mas a embriaguez é da pior espécie. Estraga a saúde, desmonta a mente e prejudica os homens. Revela segredos, é briguenta, lasciva, impudente, perigosa e louca. Em suma, aquele que está bêbado não é um homem: porque ele está há tanto tempo vazio de Razão, que distingue um Homem de uma Besta.”
*William Penn*

“O alcoolismo é uma doença que cria a noção de que você não tem nenhum problema. Você é o único que não consegue ver. Você se separa de seus amigos de sua família e da realidade em um processo de gotejamento que é tão insípido e demorado que é impossível dizer quando o problema começou.”
*Ivan Massow*

“O álcool me arruinou financeira e moralmente, partiu meu coração e o coração de muitas outras pessoas. Mesmo que tenha feito isso comigo e quase me matado e eu não tenha tocado em uma gota em dezessete anos, às vezes me pergunto se eu poderia me safar bebendo um pouco agora. Eu concordo totalmente com a noção de que o alcoolismo é uma doença mental porque pensar assim é claramente insano.”
*Craig Ferguson*

“Os médicos familiarizados com o alcoolismo concordam que não existe algo como transformar um alcoólatra em um bebedor normal.”
*Alcoólicos Anônimos*

“O alcoolismo é uma doença da pessoa toda.”
*Maurice Gelinas*

“Não ande com os que se encharcam de vinho, nem com os que se empanturram de carne. Pois os bêbados e os glutões se empobrecerão, e a sonolência os vestirá de trapos.”
*BÍBLIA: Provérbios 23:20-21*

“O álcool ajuda a expor a verdade? sim; mas antes ele a apunhala, a fere de morte, e depois diz: ‘Agora vá e mostre-se’.”
*Sammis Reachers*

O alcoólatra nem sempre é o que você pensa que é. Não é apenas o vagabundo sentado na esquina, o cara falando alto na festinha ou aquele seu tio que fica bêbado no Natal. Às vezes é a pessoa com diploma universitário, um bom emprego, uma boa família e um futuro brilhante. Às vezes, em outras palavras, somos nós.
*Michael Levin*

“O fato de que a humanidade pratica a guerra há milhares de anos como uma solução para estados de desequilíbrio não é mais convincente do que o fato de que no mesmo período a humanidade decidiu resolver os desequilíbrios psicológicos recorrendo ao álcool ou outras drogas.”
*Umberto Eco*

“O ponto em relação ao álcool é bastante simples. É um veneno e um veneno que, como outros venenos, tem certos usos; mas as limitações no uso de álcool devem ser tão estritas quanto as limitações no uso de qualquer outro tipo de veneno. Além disso, é um veneno insidioso, pois produz efeitos que parecem ter apenas um antídoto - o álcool novamente.”
*Alexander Alison*

“Onde reina a embriaguez, aí a razão é um exilado, a virtude um estranho, Deus um inimigo, a blasfêmia é o humor, os juramentos são retóricos e os segredos são proclamações.”
*Wellins Calcott*

“Aquele que é um bêbado está qualificado para todos os vícios.”
*Wellins Calcott*

“Um bêbado é o aborrecimento da modéstia; o problema da civilidade; o espólio da riqueza; a distração da razão. Ele é o agente do fabricante de cerveja, o benfeitor da taverna e da cervejaria; o companheiro do mendigo; o problema do policial; a desgraça de sua esposa; a tristeza de seus filhos; a piada da vizinhança; a sua própria vergonha. Enfim, ele é uma banheira de água suja, um espírito de inquietação, uma coisa abaixo de um animal e um homem bestial.”
*Thomas Adams*

“Contra os índios, todas as armas foram usadas com generosidade: o tiro de carabina, a queima de suas cabanas e depois, de forma mais paternal, a lei e o álcool”.
*Pablo Neruda*

“Ingerir álcool é atiçar um fogo contra si mesmo. Um incêndio de corpo e de alma. Sim, há beleza nas chamas; mas as consequências de um incêndio são conhecidas: perda, dano, destruição.”
*Sammis Reachers*

“O mesmo poder que ressuscitou Cristo está esperando para ressuscitar o bêbado de sua embriaguez, para ressuscitar o ladrão de sua

desonestidade, para ressuscitar o fariseu de sua justiça própria, para ressuscitar o saduceu de sua incredulidade.”
*Charles Spurgeon*

# ARTIGOS, ILUSTRAÇÕES E REFLEXÕES

## ÁLCOOL, DROGAS E OS 'PRAZERES DA VIDA'

**Conforme estimativas** da Central Alemã de Combate às Dependências, existem 9,3 milhões de dependentes do álcool na Alemanha. Outras cinco a seis milhões de pessoas sofrem com o vício de algum membro de sua família. Os custos das terapias para alcoólatras chegam a 1,7 bilhões de marcos por ano (Idea Spektrum 5/2000).

A Bíblia fala de Noé, que plantou a primeira vinha: **"Bebendo do vinho, embriagou-se e se pôs nu dentro de sua tenda" (Gn 9.21).** Uma das duas filhas de Ló, que haviam sido salvas de Sodoma e Gomorra juntamente com seu pai, sugeriu à irmã: **"Vem, façamo-lo beber vinho, deitemo-nos com ele e conservemos a descendência de nosso pai" (Gn 19.32).** Provavelmente o consumo excessivo de álcool também foi o que levou os filhos de Arão a oferecer fogo estranho ao Senhor, o que causou sua morte. A Bíblia diz sobre esse acontecimento: **"Nadabe e Abiú, filhos de Arão, tomaram cada um o seu incensário, e puseram neles fogo, e sobre este, incenso, e trouxeram fogo estranho perante a face do Senhor, o que lhes não ordenara. Então, saiu fogo de diante do Senhor e os consumiu; e morreram perante o Senhor... Falou também o Senhor a Arão, dizendo: Vinho ou bebida forte tu e teus filhos não bebereis quando entrardes na tenda da congregação, para que não morrais; estatuto perpétuo será isso entre as vossas gerações" (Lv 10.1-2,8-9).** O primeiro marido de Abigail era um terrível déspota e beberrão. Lemos o que aconteceu com ele pouco antes de sua morte: **"Voltou Abigail a Nabal. Eis que ele fazia em sua casa um banquete, como banquete de rei; o seu coração estava alegre, e ele, já mui embriagado, pelo que não lhe referiu ela coisa alguma, nem pouco nem muito, até ao amanhecer" (1 Sm 25.36).**

Oséias 7.5 fala da sedução do álcool: **"No dia da festa do nosso rei, os príncipes se tornaram doentes com o excitamento do vinho, e ele deu a mão aos escarnecedores".** Coisa semelhante deve ter acontecido com o rei Herodes no dia de seu aniversário. Ele deixou-se seduzir: **"Ora, tendo chegado o dia natalício de Herodes, dançou a filha de Herodias**

**diante de todos e agradou a Herodes" (Mt 14.6).** Isso levou ao assassinato de João Batista (vv. 7-11).

Oséias 4.11 alerta: **"A sensualidade, o vinho e o mosto tiram o entendimento".** A Bíblia também diz: **"Mais alegria me puseste no coração do que a alegria deles, quando lhes há fartura de cereal e de vinho" (Sl 4.7).** Na Edição Corrigida e Revisada lemos: **"Puseste alegria no meu coração, mais do que no tempo em que se lhes multiplicaram o trigo e o vinho".** E em Lucas 21.34 o Senhor alerta em relação aos tempos do fim: **"Acautelai-vos por vós mesmos, para que nunca vos suceda que o vosso coração fique sobrecarregado com as conseqüências da orgia, da embriaguez e das preocupações deste mundo, e para que aquele dia não venha sobre vós repentinamente, como um laço."**

Conforme o especialista Dr. Jörg Splett, o vício é uma característica tipicamente humana: há um "desejo de desejar" na busca dos prazeres. As pessoas têm consciência de seus limites, mas não os respeitam. Ao invés disso, vivem dominadas pelo medo de não aproveitar tudo o que a vida pode oferecer. Splett vê na fé cristã uma resposta a esse anseio: "Só podemos aceitar nossa finitude quando estamos certos da existência de um Criador, que planejou a finitude mas cujo amor é sem limites".

Esse amor sem limites foi comprovado por Deus ao enviar Seu Filho a este mundo: **"Porque Deus amou ao mundo *de tal maneira* que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna" (Jo 3.16).** Essa vida dada por Jesus satisfaz plenamente todos os anseios, pois Ele disse: **"...eu vim para que tenham vida e a tenham *em abundância"* (Jo 10.10).** Ele também promete a libertação de quaisquer jugos: **"Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres" (Jo 8.36).**

*Norbert Lieth - www.ajesus.com.br*

## CONFISSÃO DE UM EX ALCOÓLATRA

Eu bebia para ser espirituoso, e me tornava um bobalhão.
Bebia para relaxar, mas minhas mãos tremiam.
Bebia para me sentir bem, mas sofria com a ressaca.
Eu bebia para me sentir feliz, e ficava deprimido.
Eu bebia para dançar bem, e só conseguia cambalear.
Eu bebia para ser um bom conversador, e mal conseguia falar.
Bebia para ser sociável, e acabava com raiva e ressentido.
Beba para estimular o apetite, e acabava desnutrido.
Eu bebia para ser um grande amante, mas logo não conseguia "funcionar".
Bebia para mostrar que era homem, e me convertia em um bebê chorão.
Eu bebia para ser popular, e perdi todos os meus verdadeiros amigos.
Eu bebia para desfrutar a vida, mas então pensava em suicídio.
Eu bebia por camaradagem, mas todos se afastaram de mim.
Bebia para escapar, mas acabei construindo uma prisão para mim.
Bebia para encontrar a paz, e encontrei um inferno.

## DISCURSO DE UM BÊBADO

Um vagabundo entrou num bar e pediu uma bebida. No momento em que a estava tomando, um jovem, dentre os presentes ali, lhe disse:
– Pare! Faça um discurso. Bebida que não solta a língua do homem é uma bebida muito fraca.
O bêbado tomou apressadamente a bebida, e, quando ela "esquentou" o seu sangue, se dirigiu aos presentes, erguendo-se com uma graça e dignidade que fizeram um contraste distinto com a sua sujeira e seus farrapos.
– Cavalheiros, eu lhes digo o seguinte: ao contemplá-los esta noite, parece-me contemplar os dias de minha juventude. Este rosto enrugado que veem era, numa época, tão limpo e são como o seu. Este corpo vacilante e tremente, em outro tempo, foi tão imponente como o seu. Eu tinha também amigos e posição. Tive uma esposa tão bela como a sonhada por um artista, mas joguei fora a inapreciável pérola de sua honra e de seu respeito por um copo de vinho e, como Cleópatra, ao vê-la dissolver-se, a traguei com a transbordante bebida. Tive filhos tão puros e belos como as flores da primavera; mas os vi murchar e morrer sob a candente maldição de um pai bêbado. Tive um lugar onde o amor acendia a chama sobre o altar e oficiava defronte dele, mas eu apaguei esse fogo santo e, em seu lugar, deixei trevas e desolação. Tive ambições e aspirações que eram tão altas como a estrela da manhã, mas as afastei, por não me lembrar mais delas. Hoje, sou um esposo sem esposa, um pai sem filhos, um vagante sem lugar certo, um homem com todas as suas aspirações e seus impulsos mortos.
Aí, o vagabundo parou de falar. De suas mãos caiu o copo e, ao bater contra o solo, quebrou-se em pedaços. Quando o grupo de pessoas levantou os olhos, o vagabundo havia desaparecido.

*A Bíblia no Brasil*

## 10 RAZÕES PORQUE ME EMBRIAGO

Porque quero destruir a minha saúde;
Porque quero fazer a minha família sofrer privações;
Porque quero ser mau exemplo para os filhos e perder o respeito deles;
Porque quero afastar de mim bons amigos e vizinhos;
Porque quero ficar inconsistente, revolvendo-me na lama e no meu próprio vômito;
Porque quero fomentar corrupção na sociedade, pervertendo seus bons costumes;
Porque quero ajudar a desperdiçar o dinheiro e outros bens que serviriam para o bem-estar comum;
Porque quero promover crimes, enchendo as prisões e os hospitais psiquiátricos;
Porque quero ser culpado de inúmeros desastres de trânsito, de ferimentos, mortes e incontáveis desgraças;
Porque quero afogar as melhores oportunidades da vida, deixando passar a felicidade da vida presente e a salvação eterna.
“Eu, alcoólatra?” Imediatamente você nega. “Eu, nunca!” Mas mesmo assim acontece que você, frequentemente bebe mais do que deveria. Muitas vezes sente um forte desejo para tomar bebidas alcoólicas.
Você pode até apresentar algumas desculpas: “Eu posso fazer o que eu quero.” “Eu bebo menos do que os outros.” “Eu sei quando devo parar.” Porém, no seu íntimo, você sabe que está se expondo ao perigo. Mas, reconhecer isto, de maneira alguma, pois significaria reconhecer diante de você e dos outros, que é realmente fraco e escravo do álcool.
Infelizmente, casos como este, existem em quase todas as camadas sociais. Rejeitados e condenados são aqueles que não sabem dominar-se. Mas também, quem rejeita bebida forte é criticado por não ser uma pessoa chique, moderna, independente, inteligente e descontraída. Justamente, as promessas da bebida alcoólica, são movidas pelos interesses de impérios por trás dela.
Porém, na contramão desta proposta o que vemos é um inegável prejuízo: Jovens são expulsos da escola ou da universidade por causa do excesso de bebidas. Trabalhadores e profissionais excelentes são demitidos dos seus empregos por beberem demais. Funcionários públicos são afastados da carreira por terem caído no alcoolismo. Pais,

antes devotos provedores do seu lar, depois de frequentar bebedeiras, transformaram-se em indivíduos irresponsáveis, temidos e desprezados por suas próprias famílias. Mães dedicadas ao lar, através do vício do álcool, transformaram-se em almas viventes, indignas dos seus próprios filhos. Nos hospitais encontramos pessoas que provavelmente, jamais recuperarão a saúde por terem ingerido grandes doses de álcool, contraindo a cirrose no fígado. As prisões estão cheias de homens e mulheres, que ao invés de serem pessoas úteis na sociedade, estão pagando por crimes cometidos sob a influência da embriaguez, por exemplo: acidentes de trânsito, assassinatos, violência, tráfico de drogas, etc.

O álcool não tem que ser seu destino! Você não pode ignorar os fatos reais. Você não pode resolver o problema do alcoolismo sozinho. Mas por outro lado, a má companhia é uma escolha ainda pior. Aproxime-se de ambientes saudáveis e de cristãos verdadeiros, peça-lhes que o ajudem em oração para você se libertar deste vício escravizador e degradante.

Seja forte, corajoso e deixe de entristecer sua família e a todos que lhe amam. Não jogue fora a sua felicidade! Juntamente com pessoas leais você poderá desfrutar da amizade com Jesus Cristo. Confesse a Ele sua fraqueza, invoque o Seu nome com fé e confie n'Ele. Assim, você será salvo e liberto, pois Ele mesmo prometeu:

"Pois os bêbados?... se empobrecerão." (Bíblia, Provérbios, cap. 23, vers. 21)

"Ai dos que se levantam cedo para embebedar-se e para se esquentarem com o vinho até a noite." (Bíblia, Isaías, cap. 5. vers. 11).

"Portanto, se o Filho (Jesus) os libertar, vocês de fato serão livres." (Bíblia, Evangelho de João, cap. 8, versículo 36)

"...nem alcoólatras... herdarão o Reino de Deus." (Bíblia, 1 Coríntios, cap. 6, vers. 10).

A Bíblia, a Palavra de Deus adverte:

"Não erreis, Deus não se deixa escarnecer, porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará." (Bíblia, Gálatas, cap. 6, vers. 79).

*Difusão de Tratados Cristãos*

## COMO LIBERTAR-SE DOS VÍCIOS

O vício age como um parasita na vida de uma pessoa. Depois de subjugar sua vontade, a obriga a construir com as próprias mãos o cárcere onde ela mesma se prenderá. Suga-lhe a vida aos poucos, tirando-lhe lentamente as forças. Rouba o bem precioso da saúde! O vício é um inimigo mortal. Ele mata. Não é assim que acontece? As drogas matam. A bebida, mata. O cigarro, mata.

Você não foi criado para viver assim. Deus o criou para ser livre. Por isso, Ele enviou Jesus para salvá-lo e dar-lhe uma vida plena, livre dos vícios e com propósito.

Em João 8.34 e 36, Jesus disse: "Todo aquele que vive pecando é escravo do pecado. Se o Filho os libertar, vocês de fato serão livres."

Você deseja ser liberto, deseja dar início a uma nova vida agora mesmo? Se deseja, ore assim: "Jesus, torne-se o meu Senhor. Liberta-me. Salve-me. Muda-me. Amém!"

A Bíblia diz em 1João 3.8: "Para isto o Filho de Deus se manifestou: para desfazer as obras do diabo."

Siga a Jesus e você será salvo. Leia a Bíblia e vá a uma igreja evangélica.

*Edino Melo*

**BEBER ÁLCOOL OU BEBER SPRITE**

Mãe!  Fui a uma festa, e me lembrei do que você me disse. Você me pediu que eu não tomasse álcool, mãe… Então, ao invés disso, tomei uma ‘Sprite’. Senti orgulho de mim mesma, e do modo como você disse que eu me sentiria e que não deveria beber e dirigir. Ao contrário do que alguns amigos me disseram, fiz uma escolha saudável, e teu conselho foi correto. E quando a festa finalmente acabou, e o pessoal começou a dirigir sem condições… Fui para o meu carro, na certeza de que iria para casa em paz. Eu nunca poderia imaginar o que estava me aguardando, mãe… Algo que eu não poderia esperar…
Agora estou jogada na rua, e ouvi o policial dizer: “O rapaz que causou este acidente estava bêbado”… Mãe; sua voz parecia tão distante… Meu sangue está escorrido por todos os lados e eu estou tentando com todas as minhas forças, não chorar… Posso ouvir os paramédicos dizerem: “A garota vai morrer”. Tenho certeza de que o garoto não tinha a menor ideia, enquanto ele estava a toda velocidade, afinal, ele decidiu beber e dirigir, e agora tenho que morrer… Então, por que as pessoas fazem isso, mãe? Sabendo que isto vai arruinar vidas? E agora a dor está me cortando como uma centena de facas afiadas… Diga a minha irmã para não ficar assustada, mãe! Diga ao papai que ele seja forte. E quando eu for para o céu, escreva ‘Garotinha do Papai’ na minha sepultura.
Alguém deveria ter dito àquele garoto que é errado beber e dirigir. Talvez, se seus pais tivessem dito, eu ainda estaria com possibilidades de continuar viva. Minha respiração está ficando mais fraca, mãe, e estou realmente ficando com medo… Estes são meus momentos finais e me sinto tão despreparada! … Eu gostaria que você pudesse me abraçar, mãe… Enquanto estou estirada aqui, morrendo, eu gostaria de poder dizer que te amo, mãe…! Então…. Te amo e adeus…!
*Essas palavras foram escritas por um repórter que presenciou o acidente. A jovem, enquanto agonizava, ia dizendo as palavras e o repórter, em meio a todas aquelas vítimas espalhadas pelo chão, aguardando a chegada de mais ambulâncias, pôs-se a anotar.*

*Anônimo*

## O VINHO ENVENENADO

O historiador grego, Heródoto, diz que Ciro, rei da Pérsia, atacou e conquistou a cidade de Babilônia à noite quando o rei Belsazar e seus nobres estavam embriagados. Não foi o primeiro nem o último rei conquistado quando os seus súditos estavam sob a influência de bebidas alcoólicas.

A vida do rei de Babilônia contrasta com a história de Ciro. Desde criança Ciro foi ensinado a não beber. Certa ocasião, quando estava visitando o seu avô, rei da Média, pediu licença para servir como copeiro. Fez o serviço tão bem que os nobres presentes o aplaudiram.

Ficaram encantados com a imitação que o menino fez do copeiro, andando para cá e para lá, muito compenetrado da sua missão.

O rei, seu avô, também louvou-o, mas chamou-lhe a atenção para uma negligência – não havia provado o vinho antes de entregá-lo, como o copeiro costumava fazer; a isto Ciro diz que não havia provado o vinho parque pensava que estivesse envenenado. "Mas, por que você imaginou tal coisa?" perguntou-lhe o avô. "Foi envenenado no outro dia quando o senhor fez festa com os amigos no seu aniversário natalício. Sei que estava, porque o senhor mesmo fez certas coisas que não permite que nós meninos façamos: fez barulho e usou linguagem rude e feia. Não podia nem ficar em pé direito e com firmeza. Por isso julguei que o vinho estivesse envenenado, pois produziu tal efeito".

Estas palavras foram um ótimo sermão contra a bebedice.

## O FUNDO DO POÇO

Bill era tenente-adjunto do Exército dos Estados Unidos quando bebeu o seu primeiro copo de uma bebida alcoólica. Com vinte e dois anos, ele tinha uma boa carreira à sua frente e uma namorada afetuosa. Estava bem encaminhado para transformar num sucesso uma vida que tinha partido de um começo duro. O alcoolismo do seu pai tinha destruído o casamento dos seus pais quando ele era apenas um menino, pelo que ele tinha sido criado pelos seus avós. Mas tudo parecia indicar que Bill iria ultrapassar esse começo duro, até que ele descobriu que, tal como o seu pai, gostava de beber.

À data em que tinha atingido os trinta anos, Bill era uma pessoa arruinada. Enquanto antes ele costumava beber para celebrar um negócio bem-sucedido, agora ele não conseguia manter um emprego. Ele e a sua esposa estavam vivendo na casa dos pais dela, porque eles não tinham dinheiro para habitarem numa casa sua. Bill estava de tal modo por baixo que, por vezes, ele mendigava dinheiro na rua. Ele foi hospitalizado quatro vezes, para tentar deixar de beber.

Um dia, em 1934, Bill desistiu. Ele admitiu que não podia fazer nada para quebrar o poder do alcoolismo na sua vida. Cabia a Deus ajudá-lo. Oitenta anos mais tarde, a organização que Bill Wilson fundou - os Alcoólicos Anónimos - tem mais de dois milhões de membros em 150 países. Os dois primeiros passos que um alcoólico tem de dar no programa são:

1- Admitir que é impotente para resolver o seu problema;
2- Pedir ajuda a um poder superior.

Ora, sabemos que Deus é o nosso poder superior. Suas mãos estão estendidas, prontas para amparar aquele que o busque. A cura para o alcoolismo, em qualquer grau, passa primeiro por admitir que precisamos de Deus.

## O AMARGO FIM DO PECADO

Mel Trotter, o famoso trabalhador da Missão de Resgate, era filho de um barman que "bebia tanto quanto servia". Trotter seguiu os passos de seu pai, perdendo emprego após emprego por causa de seu vício em beber e jogar. Cada vez que ele perdia um emprego, ele prometia reformar-se e começar a melhorar, mas a cada vez falhava. Após a morte de seu filho ainda bebê, Trotter foi para Chicago, onde pretendia se afogar no lago Michigan. Ele havia vendido os sapatos para conseguir dinheiro para outra bebida e estava andando descalço na neve em direção à morte quando entrou na Missão do Jardim do Pacífico, onde era realizado um culto evangélico, e foi salvo. Pelos quarenta anos seguintes, Trotter fez tudo o que pôde para ajudar aqueles como ele, que haviam sido vítimas das tentações enganosamente sedutoras do pecado.

A propaganda de Satanás nunca é realista. Ele pinta belas imagens de prazer imediato, encobrindo as reais consequências que seus participantes devem suportar. Se as empresas de cerveja publicassem anúncios cheios de carros batidos, bebedores paralisados e os pequenos caixões de bebês mortos por motoristas bêbados, isso não os ajudaria a vender seus produtos. Então, eles se concentram no começo e não no final. Mas, por mais bela que pareça a tentação, é apenas uma capa para a realidade de que o pecado sempre termina em dor, desgosto e julgamento. Como Tiago disse: "... o pecado, quando termina, produz a morte" (Tiago 1:15).

*Homem com uma missão: Mel Trotter e seu legado para o movimento da missão de resgate, Leona Hertel*

**PROMESSA DO PRESIDENTE LINCOLN**

Abraham Lincoln era conhecido por sua abstinência total de álcool. De acordo com uma história bem conhecida, uma vez um coronel do exército ofereceu-lhe uma bebida. Lincoln respondeu dizendo ao homem que quando sua mãe estava em seu leito de morte, ela o convocou – ele era um menino de apenas nove anos – e pediu que ele prometesse que nunca beberia. Ele então disse: “Eu prometi a minha mãe que nunca o faria e, até agora, tenho cumprido essa promessa! Você me aconselharia a quebrar essa promessa? "
O coronel respondeu: “Não, Sr. Lincoln, não quero que faça isso por nada deste mundo. Foi uma das melhores promessas que você já fez. Eu daria mil dólares hoje se tivesse feito uma promessa como essa à minha mãe e a tivesse cumprido, como você fez.

*Abraham Lincoln: The Man and His Faith, George Owen*

## A CONTRADIÇÃO DAS BEBIDAS ALCOÓLICAS

Alguém certa vez enviou as seguintes palavras sobre sua experiência com o álcool para um colunista de jornal:

Bebemos de felicidade e ficamos infelizes.
Bebemos de alegria e ficamos tristes e confusos.
Bebemos por sociabilidade e nos tornamos irritadiços.
Bebemos por sofisticação e nos tornamos desagradáveis.
Bebemos por amizade e fizemos inimigos.
Bebemos para dormir e acordamos sem descanso.
Bebemos para ter força e nos sentimos fracos.
Bebemos "medicinalmente" e adquirimos problemas de saúde.
Bebemos para relaxar e amarguramos a ressaca.
Bebemos por bravura e ficamos com medo.
Bebemos para ter confiança e ficamos em dúvida.
Bebemos para tornar a conversa mais fácil e arrastamos nossa fala.
Bebemos para esquecer e éramos sempre assombrados.
Bebemos pela liberdade e nos tornamos escravos.
Bebemos para apagar problemas e vimos eles se multiplicarem.
Bebemos para enfrentar a vida e convidamos a morte.

*Bits and Pieces, maio de 1990*

**ACIDENTE ALCOÓLICO?**

Silas Caldwell acidentalmente matou seu melhor amigo, Larry Slusher, em 21 de junho de 1998. Os dois homens estavam bebendo quando Larry colocou uma lata de cerveja em cima de sua cabeça e disse a Silas para atirar na lata. Silas perdeu a lata e acertou o amigo.

*Houston Chronicle, 24 de junho de 1998*

## MENORES DE IDADE E BEBIDAS

Quando os jovens chegam ao Ensino Médio, apenas três em cada dez não bebem. Os resultados de um estudo indicam que cerca de um terço dos alunos do Ensino Médio são bebedores moderados a pesados na classificação dos cientistas, que organizaram os alunos em seis categorias: *abstêmios*, *pouco frequentes*, *bebedores leves*, *moderados*, *moderados a pesados* e *bebedores pesados*. A facilidade de disponibilidade está relacionada ao consumo excessivo de álcool. É nos estados que permitem que jovens de 18 anos comprem bebidas alcoólicas que eles bebem mais.

*Instituto Nacional de Abuso de Álcool, em Caseiro, agosto de 1985.*

## A ESCRAVIDÃO DO ÁLCOOL

Você já ouviu a história de Waylon Prendergast? O homem de Tampa, Flórida, estava bebendo quando decidiu roubar uma casa aleatoriamente, enquanto estava a caminho de sua própria casa. O homem bêbado entrou na residência, encheu uma mala que encontrou lá com os objetos de valor que descobriu e foi para a sala de estar. Em seu estupor, ele decidiu que seria uma boa ideia acender uma fogueira para encobrir seus rastros, então ele iniciou um incêndio antes de sair pela porta dos fundos.

Já nas ruas, e pensando que estava livre, ele continuou circulando e procurando por sua casa – apenas para encontrar três caminhões de bombeiros estacionados do lado de fora, combatendo as chamas que ele havia posto para cobrir seu roubo – pois ele roubara e incendiara sua própria casa.

De acordo com um estudo publicado no The Washington Post, há alguns anos, quase um terço dos adultos nos Estados Unidos admitem que têm agora ou tiveram no passado um problema com a bebida.

A Bíblia descreve bebidas alcoólicas como enganosas por um motivo. Nenhuma dessas pessoas que agora percebem que têm um problema com isso pretendia se tornar alcoólatra ou dependente. Era só uma distração, um passatempo. Uma forma de relaxar; depois, uma forma de suportar. Mas é até as garras do vício que leva o caminho uma vez traçado lá no primeiro e divertido gole.

## O ÁLCOOL É UM SOLVENTE ESPETACULAR

Álcool é um solvente espetacular. ele dissolve:
Famílias,
Casamentos,
Amizades,
Empregos,
Contas bancárias,
Neurônios…

Ele só não dissolve os PROBLEMAS.

## A GARRAFA QUE TUDO CONSOME

Certo dia, um menino de poucos anos achava-se diante de uma moradia humilde, contemplando uma garrafa que tinha entre as mãos e murmurando: "Estarão dentro desta garrafa os sapatos, como disse mamãe?" Por fim, depois de dar muitas voltas, tomou uma pedra e quebrou-a. Ao ver que não tinha nada dentro da garrafa, espantado do que acabava de fazer, atirou-se ao solo e começou a chorar de tal maneira, que não ouviu os passos de alguém que se aproximava. Então ouviu uma voz que lhe perguntou com acento severo:

– Que aconteceu?

Ao ouvi-la, o pequeno levantou o rosto assustado. Era seu pai.

– Quem quebrou a garrafa? – perguntou o homem de mau humor.

– Fui eu! – exclamou o menino quase afogado pelas lágrimas.

– E por que você a quebrou?

O menino fitou com surpresa seu pai. É que na voz do menino havia algo a que o pai não estava acostumado; algo de compaixão que havia sentido, quiçá pela primeira vez, ao ver aquele pobre ser inocente e débil, dobrado quase pela desolação sobre os restos da garrafa.

– Eu queria – murmurou o menino – ver se havia dentro um par de sapatos novos... porque os meus estão velhos e mamãe não pode comprar...

– Quem disse a você que havia sapatos nessa garrafa?

– A mamãe!... Sempre que lhe peço que me compre sapatos, ela diz que meus sapatos, minha roupa, e muitas outras coisas estão no fundo de uma garrafa... E eu queria ver se era certo... Mas não farei mais.

– Está bem, filhinho – disse o pai, pondo a mão sobre os cabelos encaracolados do menino.

Alguns dias mais tarde, o pai entregou ao menino um pacotinho dizendo-lhe que o abrisse. Ao abri-lo o menino lançou um grito de alegria.

– Sapatos novos! – exclamou: – Estavam dentro da garrafa?

– Não, meu filho – respondeu o pai com doçura. Antes, todas as coisas iam perder-se no fundo da garrafa. As que deixei nela será difícil tirá-las, porém, com a ajuda de Deus, não voltarei a deixar nada futuramente.

## O ANIMADOR DAS FESTAS

Agora é abstêmio, porém há algum tempo não o era. Certo dia, saiu a dar uma volta em seu carro. Tinha bebido uns tragos. Não estava embriagado, porém havia tomado o suficiente para sentir-se alegre, feliz e temerário. Na estrada, propôs-se a assustar seus companheiros, passando o mais perto que podia dos carros que vinham em sentido contrário. Sem dúvida, uma de suas aventuras não saiu tão bem como as demais. Eis o que ele mesmo conta:

"Com dois copos de cerveja transformava-me em animador de festas. Na manhã do piquenique não bebi mais do que dois copos, o suficiente para fazer parecer-me divertido, passar de raspão nos carros que vinham em direção contrária, e fazê-los sair do caminho! É tão interessante divertir-se um pouco enquanto se vai pela estrada!

"Por fim, nos aproximamos de um caminhão grande, porém seu motorista não o afastou do caminhão. Os diários não necessitaram mais que cinco linhas para referir o acidente, pois não houve mortos. Porém todos recebemos uma boa sacudidela e meu filho ficou bastante ferido.

"Agora sou sempre sóbrio. Continuo sendo o animador das festas, porém tão-somente num lugar: ao redor da cadeira de inválido de meu filho, que não deve ver senão rostos alegres. Como resultado daquele acidente, meu filho jamais voltará a andar."

– *Adaptado.*

## POR QUE ELE NÃO SABIA BEBER

Num banquete realizado em Nova York durante a visita do grande cirurgião Lorenz, vários jornais fizeram-se representar pelos seus repórteres, que registraram as seguintes palavras do estimado visitante: "Não posso dizer que seja propagandista da temperança; no entanto, sou um cirurgião. Meu sucesso depende da clareza de minha mente, da firmeza de meus músculos e da estabilidade de meus nervos. Ninguém pode tomar bebidas alcoólicas sem turbar esses poderes físicos. Como um cirurgião, não posso beber."

**REMANDO EM VÃO**

Conta-se a história de que viviam, numa cidade, dois amigos que se entregavam constantemente à embriaguez.
Certo dia, ao cair da tarde, atravessaram um enorme rio que havia naquelas cercanias, a fim de irem a uma taberna que ficava na outra margem, onde permaneceram até alta noite, quando já surgiam os alvores da manhã.
Era ainda escuro. Cambaleantes, tomaram o barco para voltar.
O efeito alcoólico manifestava-se consideravelmente em cada um, enquanto, incansáveis, remavam hora após hora.
Não conseguiam atingir a outra margem. Estavam gastando o dobro do tempo do que quando foram.
Em dado momento, diz um ao companheiro:
– Escute, você desamarrou o barco?
– Não, responde ele.
– Nem eu, diz o outro.
Compreenderam, então, que nem um nem outro tinha se lembrado de desamarrar o barco. Eles se achavam tão desorientados que remavam, remavam em vão, sob o domínio do álcool, sem avançarem um metro do lugar em que estavam.

*– B. Morais.*

## O QUE A AJUDA PRÓPRIA E A FRUGALIDADE PODEM FAZER

Um colega de escola do milionário Russell Sage veio um dia e lhe disse: "Sr. Sage, as coisas não me têm saído muito bem, e por amor da antiga amizade peço que me ajude". Sage respondeu: "Bebe, o senhor?" "Sim, às vezes", foi a resposta. "Então não beba durante doze meses e depois volte", disse o milionário.
Durante doze meses não bebeu e voltou. Sage o olhou com agrado e perguntou: "O senhor joga?" "Às vezes jogo um pouco, mas não muito." "Bem", disse Sage, "vá e não jogue durante doze meses e então volte." Ao cabo de doze meses apareceu e Sage lhe perguntou: "Fuma o senhor?" "De certo". "Vá e não fume durante doze meses e torne a voltar", disse o milionário. Mas ele nunca mais voltou.
Um de seus amigos lhe perguntou: "Não voltou mais para ver o Sr. Sage?" "Não fui porque não precisava mais ir. Tenho todo o dinheiro de que necessitava. Depois de deixar de beber, jogar e fumar, foi-me possível fazer os negócios que queria, sem ajuda."

– *Glórias da Cruz*

## "SUA PLACA ESTÁ CAÍDA, SENHOR"

João era um menino pequeno, mas sério e pensativo, e tinha uma firmeza de caráter excepcional para sua idade. Um dia andava pelas ruas da cidade pensando nas lições da reunião da igreja a que acabara de assistir.

Aproximando-se do bar que havia na esquina, viu algo repulsivo: um homem embriagado e caído na porta do botequim. Fitou o homem com pena, e então veio-lhe repentinamente um impulso. Avançou resolutamente e entrou sem vacilar.

O assoalho do bar estava coberto de serragem e o ar impregnado de fumaça. Ouvia-se um murmúrio de vozes misturado com o tilintar dos copos. O pequeno aproximou-se do balcão, atrás do qual estavam diversos empregados, bateu e um deles debruçou-se sobre o balcão e perguntou, franzindo a testa: "O que você quer aqui, menino?" "Sua placa está caída, senhor", respondeu João ousadamente. O taberneiro ficou surpreendido, e enxugando as mãos saiu do lugar em que estava e acompanhou o rapaz.

"Venha, vamos ver", disse.

Quando chegaram lá fora, lançou um olhar às grandes placas de bronze que estavam em ambos os lados da porta bem seguras e brilhantes, e então voltando-se para o menino disse asperamente: "Do que você está falando, menino? as placas estão aqui!" Ele falou em voz tão alta que várias pessoas que passavam pararam para escutar, e João disse, mostrando o desgraçado bêbado, por quem o taberneiro tinha passado: "Esta é a sua placa, senhor." E para confusão do taberneiro, um espectador disse com entusiasmo: "Tem razão. filhinho".

– *J. G. Frederick*

## UM REMÉDIO PRÁTICO

Um homem tinha o triste hábito de beber conhaque. Sentia-se cada vez mais escravo desta bebida. Então pediu a seu médico um remédio que o libertasse.
O médico trouxe uma grande garrafa.
– Eis o remédio, disse – porém é veneno violento! Quando esta garrafa estiver vazia, lhe trarei outra. No primeiro dia ponha uma só gota no seu copo de conhaque; no segundo dia, duas gotas, e assim por diante. Não tenha receio deste veneno; o senhor vai se acostumar bem. Logo poderá tomar um copo cheio. E não se perturbe se o conhaque pouco a pouco mudar de cor e se tornar mais claro; é um efeito do veneno.
O tratamento deu resultado maravilhoso: o veneno acabou por ocupar todo o lugar e o conhaque por perder o lugar. O doente viu que aguentava perfeitamente o aumento gradual da dose do veneno e estava se sentindo melhor de saúde. Em pouco tempo ficou curado e a inclinação irresistível para a bebida tinha desaparecido.
A esposa toda contente chegou-se ao médico para lhe dar o conhecimento do resultado magnífico e lhe exprimiu a sua viva gratidão. Estupefata, ouviu dele que o veneno era água.

## A OBRA FUNESTA DA TABERNA

Mocidade!
A taberna é o lugar onde se forjam os projetos que favorecem a corrupção social.
O assassino vai à taberna e lá prepara seus planos sanguinários.
A polícia vai à taberna buscar o delinquente.
A taberna envelhece o trabalhador honrado.
A alegria e a frescura da juventude, desvanece-as a taberna.
A taberna causa mais horrores que a própria guerra.
A taberna é o inimigo maior da felicidade.
A taberna entorpece o adiantamento moral e material dos indivíduos e dos povos.
Caros jovens: apartem-se da taberna; não tomem nunca bebidas que contenham álcool, e vocês se desenvolverão sadios, alegres e fortes de corpo e de espírito, condições essas necessárias para ajudarem a seus pais e servirem a pátria, que de vocês tanto espera.

*– Hilário Sanz*

**LIVRADO DOS HÁBITOS DE INTOXICAÇÃO – Dn 6.22**

Pela sua morte e ressurreição nosso Senhor Jesus Cristo conquistou os inimigos que impediam nossas vidas de serem cheias do Espírito.
O Dr. C.B. Schofield teve uma experiência de vitória que é muito interessante. Ele disse:
"Uma semana após a minha conversão, faz trinta anos, passei pela vitrine de uma casa de obras de arte em S. Luiz e vi um grande quadro de Daniel na cova dos leões. O profeta tinha as suas mãos voltadas para trás, atendendo ao chamado do rei, e os leões cercavam-no todos com as cabeças erguidas.
"A única coisa de que eu tinha um temor mortal naqueles dias era voltar aos meus velhos pecados. Antes de aceitar a Cristo eu era um ébrio, de forma que não tinha nenhuma força para controlar o desejo de tomar qualquer bebida que me viesse às mãos. Cheguei a ter medo de um bar ou salão de hotel e assim, quando notava que estava me aproximando de qualquer clube, fazia uma grande volta. Achava-me em contínua tormenta de dia e de noite.
"Não houve quem me dissesse alguma coisa sobre o poder conservador de Jesus Cristo. No entanto, ao ver aquela gravura uma grande fé e esperança penetraram no meu coração. Reconheci então que o mesmo Deus de Daniel era capaz de livrar-me de todos os vícios, por mais arraigados que já estivessem em mim. E, destarte, pude sentir feliz descanso no Salvador."

– *The Sunday School World*

## TEMPERANÇA

Certo homem, muito conhecido por sua bebedice, foi convidado pelo pastor John Abbot a assinar o compromisso de abstinência. Prometeu fazê-lo "a seu modo", e fê-lo nestas palavras: "Comprometo-me a não mais beber bebidas alcoólicas pelo prazo de um ano."
Perto do fim desse ano ele foi de novo a uma reunião de temperança, sem que tivesse uma só vez tomado um gole de bebida.
– Não vai assinar de novo? – perguntou-lhe o Dr. Abbot.
– Sim, respondeu o interpelado, se me permite fazê-lo a meu modo.
Assim dizendo, escreveu: "Assino este compromisso válido para novecentos e noventa anos; e, se eu viver até lá, eu o farei pelo resto da vida!"
Alguns dias depois, foi visitar o taberneiro, que lhe deu as boas-vindas ao seu antro.
– Ah, meu senhor – diz o antigo beberrão, como se sentisse uma dor – tenho um grande caroço aqui do lado!
– Isto é porque você deixou de beber, respondeu o taberneiro; você não vai viver muito tempo, se continuar assim...
– Será que a bebida me tirará este caroço?
– Como não? E se você não beber, logo vai ter outro caroço, do outro lado. Vamos lá, vamos tomar um trago juntos! E dizendo isso, o taberneiro foi enchendo duas taças de uísque.
– Acho que não vou beber, disse o antigo bebedor, especialmente se com isso me vai nascer outro caroço, pois este caroço, afinal de contas, não é tão incômodo...
Falando assim, o homem tirou do bolso aquele caroço – uma carteira recheada de cédulas – e lá se foi porta afora, deixando desenxabido o taberneiro.

*– 6.000 Sermon Illustrations*

## A CADEIRA ALTA E A CADEIRA ELÉTRICA

Ao ensinarmos a criança a dar valor à vida e a compreender os efeitos nocivos do álcool, acharemos que o momento mais propício para começar com tal ensino é quando ela ainda é sensível e não depois que alguém lhe tiver dado alguma bebida forte e se lhe der a entender que fez algo próprio de adultos.

Ao examinarmos detidamente esses problemas sociais, chegaremos a notar que não seria preciso empregar avultadas somas de dinheiro para trabalhos de correção. Mas esse dinheiro poderia empregar-se em obras de proteção e educação de crianças antes que cheguem a compreender a vida. O lugar onde se deve deter o crime não é na cadeira elétrica, mas na cadeirinha alta do bebê.

*– J. Stanley Sheppard*

## O JOGADOR

Era meia-noite quando abandonou a mesa de jogo e tinha perdido toda sua fortuna. Instintivamente tomou o caminho de casa. A cabeça lhe ardia e um enorme peso lhe esmagava o cérebro. Pensou em sua família, em sua esposa que naquela hora da noite deveria esperá-lo, tremendo de frio, aflita, junto ao berço do filhinho adormecido.
"Que lhe daria?" pensava ele enquanto percorria o caminho para casa.
Ao chegar, com mão trêmula pôs a chave na fechadura e tremeu ainda ao escutar o ruído da porta, semelhante a um gemido.
A voz do remorso se fez ouvir em sua consciência, num grito plangente e sentiu como se um punhal lhe atravessasse as entranhas.
– Era você? – perguntou-lhe a esposa e no mesmo instante, reconhecendo-o, ela o abraça e o beija.
– Repara! Que coisa horrível! Estive pensando que você tinha perdido tudo e que já não tínhamos um cantinho onde colocar o berço do nosso filho... Que tolice, não é verdade?...
E ela lhe dizia tudo isso com o olhar fixo no seu, estendendo-lhe as mãos, feliz pela sua presença.
– E, se fosse verdade? – ele responde em tom frio e seco como o daquele que, reconhecendo suas faltas, procura fugir ao castigo, fazendo sentir a superioridade de suas forças materiais.
A mulher permaneceu com os olhos muito abertos, quase pasmada, porque havia pressentido que uma desgraça iria alcançá-los. Logo, porém, com uma mão apoiada no berço do filhinho, disse:
– Que importa? Uma mulher sempre encontra algo para alimentar seu filho.
Havia tanta autoridade em sua atitude, tanta resolução em seu semblante, que o miserável esposo, caindo de joelhos, exclamou, com lágrimas nos olhos: "Perdoe-me" .
Desde esse dia Tomas foi o melhor dos esposos e o mais honrado dos homens. Vencido pela atitude de uma mãe – a mãe de seu filho –, não quis ser menos do que ela. E, infatigável no trabalho, recuperou a fortuna perdida.

*– León Tolstoi*

## ESCRAVO DO VÍCIO

William Jennings Bryan costumava contar que um conhecido dele residente numa pequena cidade de Illinois, era vítima do álcool, vivendo frequentemente embriagado. Mas, um dia reformou-se. Assinou o compromisso de temperança e parecia viver muito corretamente. Entretanto, continuou a ir à cidade tratar de negócios e amarrava o cavalo em frente à casa de bebidas, como antigamente. Certo dia, não pôde resistir mais, entrou na taverna para beber "um gole só". Embriagou-se e iniciou outra vez a triste vida de antigamente.
O único meio de evitar o mal é fugir das aparências do mal.

## AS CONSEQUÊNCIAS DA EMBRIAGUEZ

Soubemos de um bêbado que entrou em certo bar e pedia um copo de cachaça. O dono do estabelecimento recusou satisfazer seu desejo, pois havia sido intimado a não vender mais álcool àquele homem. O pobre bêbado ofereceu muito dinheiro, insistiu bastante, mas o taberneiro permaneceu inflexível, dizendo: "Você tem estado doente estes últimos tempos, com tremores, etc. Não vou vender-lhe bebida!"

O bêbado, então, afastou-se do balcão e ficou observando o vai e vem dos fregueses. Em dado momento, entraram dois jovens, assentaram-se e pediram bebidas. Todo solícito, o dono do bar, serviu-os. Vendo isto, o arruinado ébrio aproximou-se e disse: "Vendendo álcool a mim seria melhor que vender a estes jovens. Eu já estou estragado, já sou um farrapo humano, um farrapo de corpo e alma, não há mais esperança de felicidade para mim. Mas estes jovens estão numa bela idade, e se começam a beber estragarão suas vidas também. Quando eu era moço, forte como eles, o senhor me vendia toda a sorte de bebidas que agora me recusa, e continua a destruir a vida jovem de outros!"

Um bom crente, certa vez, disse também a um dono de botequim que lhe dissera vender vinho apenas aos bons e respeitosos, dessa forma:

"Se você quiser vender álcool somente aos bêbados, preguiçosos e desiludidos seria melhor que tornar os jovens, os sadios, os inocentes e os que não suspeitam a maldade, em criaturas ébrias e sem caráter. E, quando eles não tenham mais respeito, percam dinheiro, saúde e tudo o que antes os valorizava, quererá mandá-los embora para morrer miseravelmente. E continuas a arruinar a vida dos outros..."

## O QUE FAZ A BEBIDA A UMA PESSOA

Os efeitos do álcool são prejudiciais! O álcool arrebata. Nunca dá ou acrescenta, tira a ambição. Causa depressão fisiológica. Leva o homem ao devaneio em substituição do esforço e adiciona tensão nervosa ao sentimento de fracasso na vida.

O álcool esconde a realidade. Muitas pessoas pensam que são muito sabidas e espirituosas quando debaixo da influência de um pouco de bebida, mas uma pessoa sóbria que esteja presente no momento dará um relatório bastante diverso.

## O PREÇO DO ALCOOLISMO PARA A INDÚSTRIA

A indústria norte-americana sempre perde tristemente por causa do alcoolismo, segundo relatou um professor da Universidade de Yale à Associação Americana de Físicos e Cirurgiões Industriais.
Dr. Selden D. Bacon, professor associado de sociologia e presidente da comissão de estudos sobre alcoolismo no Estado de Connecticut disse que a cada 4.000 almas da população alcoólatra, aproximadamente 1.300 estão regularmente empregados na indústria.
"Estes homens", disse Dr. Bacon, são os trabalhadores mais ineficientes, cometem mais erros, sofrem mais acidentes, são mais doentes, e vivem sob muito mais forte tensão psicológica que os demais. Têm sempre muitas razões para faltar ao trabalho. Por uma só razão – a embriaguez aguda – a indústria perde 30.000.000 de dias de trabalho no ano.

## PORQUE ODEIO O COMÉRCIO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Não posso concordar com o comércio das bebidas alcoólicas, pois detesto semelhante comércio. Detesto-o pela sua intolerância, pela sua arrogância, pela sua hipocrisia, pela sua saliência, astúcia e falsa pretensão. Aborreço-o pelo seu materialismo, pela sua avidez e avareza, pelo seu amor ao lucro, sejam quais forem os resultados.
Odeio-o pelo seu domínio na política; pelo seu desrespeito à lei.
Abomino-o pela carga que ele coloca sobre as costas dos trabalhadores.
Antipatizo com ele pelos naufrágios humanos pelos quais é responsável, pelos hospícios que enche, pelas prisões que faz povoar; pela falta de sanidade que produz, e pelas incalculáveis sepulturas que abre nos cemitérios de ricos e pobres.
Odeio-o pela ruína mental que impõe sobre suas vítimas, pela queda espiritual, pela degradação moral.
Detesto-o pelos crimes que comete; pelos lares que destrói; pelos corações que traspassa.
Odeio-o pela maldade que planta no coração do homem; pelo veneno, pelo amargor, pelo egoísmo; fruto com o qual ele leva à morte suas almas.
Abomino-o pelo sofrimento que causa às esposas – lágrimas ardentes – pelas esperanças vãs; pelas aspirações sufocadas; pelo fardo de necessidade e preocupação.
Odeio-o pela crueldade e endurecimento para com a velhice, os enfermos, os desamparados; pelas manchas que põe na vida das crianças; pela monstruosa injustiça para com os pequenos irrepreensíveis.
Odeio-o, como a virtude odeia o vício, como a verdade odeia o erro, como a retidão odeia o pecado, como a justiça odeia a injustiça, como a liberdade odeia a tirania e a opressão.
Odeio-o como Abraham Lincoln odiou a escravidão, e como ele algumas vezes via em profética visão o fim da escravidão e a volta do tempo quando o sol brilharia e a chuva desceria sobre os libertos em todas as repúblicas, assim algumas vezes tenho visto o fim deste ímpio comércio, e a vinda do tempo quando, se ele não cessar totalmente, pelo menos não encontrará nenhuma habitação segura.

## ALGUMA COISA ERRADA COM SEU COMÉRCIO

O grande poder de Charles G. Finney, o notável evangelista e presidente da Universidade de Oberlin, em tratar com almas despertadas consistia no seguinte: ele se dirigia a homens em seus próprios pecados e lhes dizia: "Você está disposto a abandonar isto a fim de obedecer a Cristo?" Depois deste ponto decisivo vinha a derrota ou a vitória.
Uma vez ele se ajoelhou ao lado de um interessado e logo que enumerou vários de seus pecados cometidos o homem prometeu abandoná-los. Finalmente Sr. Finney disse: "Está pronto a servir a Deus em seu negócio?" O homem permaneceu silencioso. "Que tem o senhor?" perguntou o Sr. Finney bondosamente: "Não pode fazer isto?" "Não!", balbuciou o pobre jovem, "estou negociando com bebidas alcoólicas". E com elas permaneceu. Levantando-se, voltou para o seu negócio diabólico e agora com mais responsabilidade ainda pelo seu pecado.

## PORQUE A EMBRIAGUEZ CAUSA ACIDENTES

Todos nós sabemos que neste século de carros e outras máquinas o uso de bebidas alcoólicas causa muitos acidentes. Por que? Porque o álcool é uma droga entorpecente, inimigo do cérebro e da espinha dorsal; ele impede o julgamento fazendo deste modo com que a pessoa se torne imprudente e não veja os perigos. Até mesmo em doses pequenas, que se diz não produzirem intoxicação, enfraquece lentamente os reflexos de que o corpo necessita para operar rapidamente a nossa proteção na ocasião do perigo.

O notável médico Dr. Haven Emerson diz: "É incontestavelmente óbvio que não há forma da atividade humana, tão fartamente provado que não mostre inferioridade de ação, como consequência da ingestão do álcool."

## QUE OUTROS SIGAM O EXEMPLO

Em 31 de julho de 1948 foi interrompida a venda de álcool na enorme "drogaria" frequentemente chamada Webb City, em St. Petersburg, Flórida. O departamento de bebidas desta casa tinha tido um lucro de 2 milhões de dólares, equivalentes à venda de bebidas durante o ano. Mas agora este vantajoso departamento foi fechado. Por quê? O "The South Bend Tribune" traz a explicação do proprietário, Sr. Webb:
"Comecei a observar mentalmente aquelas garrafas e a perceber a desgraça que podiam causar e estavam causando." Então Sr. Webb, para preservar seu próprio respeito decidiu acabar com o comércio de bebidas. Se outros na indústria de bebidas semelhantemente usassem um pouquinho da imaginação ou procurassem investigar um pouquinho a miséria e infortúnio que seguem ao seu comércio, talvez na melhor das hipóteses, não pudessem passar bem a noite. Um cristão, que é despertado para viver uma vida de santificação, e ama o próximo como a si mesmo tem que deixar de contribuir para a degradação de seu próximo, assim como tem a obrigação de evitar a ruína da própria vida.

## QUE SONHO!

Certo bêbedo teve um sonho. Logo de manhã contou-o à mesa: "Eu via quatro ratos aproximar-se de mim. O primeiro era grande e gordo. O segundo e terceiro eram magros, e o quarto cego".
O homem estava muito inquieto porque era supersticioso e acreditava que sonhar com ratos era mau presságio. Como procurasse interpretações para o sonho, o filho lhe disse: "Sabe, papai? Eu tenho a certeza de que o ratão gordo é o proprietário da taberna a quem o papai dá tanto dinheiro: os dois ratos magros somos eu e a mamãe, a quem o papai não dá bastante dinheiro para o sustento; e o rato cego é o papai que não vê as consequências do vício. Cuidado, cuidado com o ratão!"

## MATEMÁTICA FATÍDICA

Disse o copo de cerveja à garrafa de aguardente: "Não sou lá grande matemático, mas sei Somar perturbações nervosas aos males dos homens; Subtrair-lhes dinheiro da carteira; Multiplicar dores e sofrimentos físicos e morais. Dividir os bens dos homens com os taberneiros, de modo que só lhes restem frações.
Além disso, cobro juros de seus trabalhos e lutas pela vida. Desconto suas oportunidades de êxito, e liquido com a sua existência".

**BENEFÍCIOS DO ÁLCOOL**

• Embrutece
• Faz do Rei um escravo
• Faz do rico um mendigo
• Faz do atleta um trêmulo incapacitado
• Apaga a luz da inteligência
• Enfraquece a memória
• Diminui a força de vontade
• Encurta a existência
• Envenena as fontes da vida
• Semeia a desunião na família
• Converte o lar numa prisão de tortura
• Rouba o pão aos filhos
• Extingue a alegria
• Semeia lágrimas
• Arruína fortunas
• Desfaz reputações
• Põe nas Escolas crianças problemáticas
• Inunda de doentes os hospitais
• Atira para a cadeia homens e mulheres
• Provoca acidentes no trabalho e nas estradas
• Abre as portas a todos os vícios
• É inimigo do Homem, da Família e da Sociedade
• Faz do Homem — Obra-prima da Natureza – uma grotesca criatura

## A TÁTICA DO AVESTRUZ

Nas arquibancadas do estádio do Maracanã existem balcões onde se vende cerveja durante os jogos de futebol. Reparem como lá ficam pessoas bebendo o tempo todo, de costas para o campo. Para assistir ao jogo, bastaria virar o corpo – mas não o fazem. Talvez não gostem de futebol? No entanto, afirmam categoricamente ser torcedores ardorosos de um dos times e não perderiam uma partida por nada deste mundo.

Vejamos outra cena, um dia de verão, na praia: muita gente passa o dia todo bebendo, debaixo de barracas quentíssimas, sem pegar sol ou cair na água. Apesar disso, dizem adorar uma praia, a ponto de frequentá-la todo fim de semana.

Estas situações refletem o mais constante sintoma da doença alcoolismo – a negação – e podem até ter algo de engraçado, mas constituem verdadeira tragédia para o alcoólico, que frequentemente morre negando sua enfermidade.

A experiência mostra só se recuperar aquele que for capaz de ultrapassar esta formidável barreira, ao conseguir admitir-se impotente frente ao álcool.

Ao negar sua perda de controle, o alcoólico não é mentiroso, pelo menos conscientemente, mesmo porque esta perda acontece de forma lenta e progressiva. No início, ainda há algum controle, com ele bebendo só nos fins de semana ou após certas horas do dia. Aos poucos, o doente vai, porém, criando um manto de fantasia, que o faz ser o primeiro a acreditar não ter problemas com álcool.

Trata-se de um mecanismo psíquico de proteção, para enfrentar a dura realidade de estar tendo comportamentos irresponsáveis.

Paradoxalmente, não consegue viver sem a bebida, mesmo reconhecendo ser, em certas ocasiões, o consumo exagerado. A explicação, para ele, está nos sérios problemas que vem enfrentando no momento; se os problemas desaparecessem, voltaria a beber controladamente.

Assim, enquanto aguarda o milagre, vai bebendo cada vez mais.

Este mecanismo de negação, que se desenvolve dentro da personalidade do indivíduo, não se limita apenas à afirmativa, para si e para os outros, de que não é alcoólico. È necessário também inventar

uma série de desculpas, para manter uma aparente lógica nas coisas que se anda fazendo.
Este manto de fantasia, fabricado por ele mesmo, fica cada vez mais duro, mais resistente, até isolar o doente do mundo real, como se fosse uma larva do bicho-da-seda envolvida no casulo.
É claro que as coisas continuam existindo como são, o emprego, a família, os amigos, mas tudo isso torna-se a cada dia menos importante. Os mais íntimos questionam: "Por que ele faz isso conosco? Será que não gosta mais da gente?" Ou afirmam: "Se você me amasse, parava de beber!" São questões que incomodam, despertam sentimentos de remorso, culpa e autopiedade, mas não sabe resolver, por julgar impossível separar-se do companheiro álcool. Então ele nega os fatos, inventa justificativas, faz promessas as quais não consegue cumprir, tudo o que for possível para se fechar cada vez mais dentro de um outro mundo, só existente no seu delírio – mas que é só seu, seu mundo de negação.
Para conviver melhor com sua fantasia, o alcoólico passa a só frequentar lugares onde haja bastante bebida e selecionar amizades entre gente que também bebe. Se for convidado para um aniversário de criança, sabendo que só vai encontrar bolo de chocolate e Coca-Cola, recusa, dizendo não ter paciência para aguentar este tipo de festa. Mas é capaz de pegar 3 ônibus para ir a um churrasco na casa de um desconhecido. Pensa em álcool todas as horas do dia: quando será que vou poder tomar a primeira? A que horas o bar do hotel fecha? Não esquecer, os supermercados fecham aos domingos! Lá no sítio vai ter bebida? É melhor garantir, levando uma garrafa na mala!
Para melhor entender o processo, substituamos a palavra "álcool" por "azeitonas". Quando será que vou comer a primeira azeitona hoje? Será que lá no sitio há azeitonas? É melhor garantir: levo umas latas na mala! Fica bastante estranho: qualquer pessoa que só pensasse em azeitonas seria identificada como portadora de um problema psíquico. Mas o dependente químico do álcool continua afirmando ser normal seu comportamento.
Na tarefa de continuar negando seu alcoolismo, o alcoólico tem também de aprender a ser esperto, desenvolvendo a habilidade de esconder o quanto anda bebendo. Muitas vezes pára de beber dentro de casa, mas a toda hora tem de sair para comprar cigarros. Na rua,

frequenta muitos botequins, evitando tomar mais que duas ou três doses no mesmo lugar, para não ser identificado como beberrão. Às vezes começa a beber em um bairro, termina em outro. Bebe no bar, antes da festa, para dar a impressão de estar bebendo pouco. Escolhe vodca, porque ouviu dizer que não dá cheiro. Anda sempre com balas e pastilhas de hortelã, para disfarçar o hálito. Enfim, esconder seu alcoolismo dos outros passa a ser procedimento de rotina, a ocupar boa parte da sua atenção.
Já para provar a si mesmo não ser alcoólico, os mecanismos de negação são outros:
• 1. Tenta beber menos quantidade, embora com a mesma frequência.
• 2. Tenta beber com menos frequência, embora a mesma quantidade.
• 3. Tenta não beber durante a semana de trabalho, mas fica contando os dias e horas que faltam para a sexta-feira chegar.
• 4. Tenta usar outras drogas para diminuir a quantidade de bebida, tomando tranquilizantes de manhã, para parar de tremer, ou anfetaminas de noite, para poder dirigir o carro.
• 5. Muda a marca ou tipo de bebida, assumindo que a anterior é que lhe fazia mal. Ilude-se trocando um litro diário de cachaça, por 5 litros de cerveja, achando que assim bebe menos álcool. Sendo rico, substitui uísque nacional, por outro importado.
• 6. Fica temporariamente em abstinência, por exemplo, quando internado, para desintoxicar, quando obrigado a tomar antibióticos ou apenas "para dar um tempo", depois de uma consulta médica preocupante. Estes períodos de abstinência têm data marcada para acabar e seu fim é ansiosamente esperado. Quando terminam, o alcoólico acha que depois de tanto sacrifício agora ele merece tomar "uma só" e tudo começa de novo, detonado pelas poderosas forças da dependência química.
Os períodos de abstinência servem para afirmar e reforça cada vez mais a negação, embora só sejam conseguidos à custa de intenso sofrimento emocional. O objetivo é provar a si mesmo e aos outros não ser alcoólico, que domina perfeitamente a situação e para de beber quando quer. As frases clássicas são: "Na verdade, eu não preciso beber, acontece que eu realmente gosto de álcool". Ou então: "Se você tivesse em sua vida os problemas que tenho, iria beber ainda mais do que eu".

À medida que a doença progride, mais este manto de fantasia impede o doente de ver sua realidade. Ele muda de comportamento e atitudes, perde seus valores, cada vez mais enredado na teia da dependência. Basta ler o Livro Azul de Alcoólicos Anônimos, para ver como duas emoções básicas, orgulho e medo, tão saudáveis quando baseadas em fatos reais, podem tornar-se exasperadas e delirantes, originando as mais variadas turbulências de raiva, inveja, ciúme e ódio.
O alcoólico age ao sabor da primeira emoção descontrolada que lhe vem a cabeça e, quando as coisas não dão certo, bota a culpa nos outros ou nas situações de vida. Expectativas fantasiosas tornam-se regra e, como não se realizam, trazem frustrações, autopiedade e necessidade ainda maior de bebida.
Neste ponto, o manto da fantasia confunde-se com a carapuça da negação, dura, resistente, impenetrável pelo lado de fora, como o casulo. Porém, lá dentro, o bicho-da-seda pode encontrar forças para rompê-lo e, ao livrar-se, sair da escuridão para a luz.
Como o alcoólatra, que, vencendo a negação ao reconhecer sua impotência frente ao álcool, encontra o caminho da recuperação e da vida.
E de repente descobre que não gosta tanto assim de praia, nem de frequentar o estádio do Maracanã…

*Dr. Alberto Duringer - Médico no Rio de Janeiro, Conselheiro no Conselho Estadual de Entorpecentes.*

## UMA MORATÓRIA CONTRA O USO DO ÁLCOOL

Há um tema em que precisamos radicalizar.
Precisamos ser radicais na recusa ao uso do álcool. Nossa sociedade tolera o consumo do álcool, do mais leve ao mais forte. Os anúncios, sobretudo os de cerveja, glamurizam os usuários regulares de bebidas alcoólicas.
Chegou o momento do sacrifício para rompermos a espiral da morte.
Precisamos sacrificar a liberdade de expressão nesta área e acabar com todo o estímulo (pela propaganda) ao consumo de álcool.
Precisamos sacrificar o prazer individual de beber social e responsavelmente, para não ficar qualquer estímulo às novas gerações.
Precisamos sacrificar as expectativas em torno do álcool servido em nossas festas para brindar casamentos, aniversários e vitórias.
Enquanto não radicalizarmos, não teremos o direito de ficar indignados com o bêbado (anônimo ou famoso) que se recusa a fazer o teste do bafômetro, não teremos autoridade moral para criticar aquele que jaz na sarjeta na esquina de nossa rua e não teremos o direito de protestar contra o ébrio que avança o sinal de trânsito e projeta para a morte um desconhecido.
Não podemos assistir, passivamente, como se não fosse conosco, à dizimação dos brasileiros por causa o álcool.
Não é possível que precisemos beber álcool para viver.

*Israel Belo de Azevedo*

## EU QUERIA QUE VOCÊ FOSSE O MEU PAI

Em Chicago, um menino foi enviado por um pai bêbado para comprar algo em uma loja. De alguma forma, o rapaz perdeu o dinheiro e não se atreveu a voltar para casa, pois, quando bêbado, seu pai ficava terrivelmente zangado com a menor coisa. Um homem que viu o menino tremendo em uma porta soube de seu problema e deu-lhe o dólar que havia perdido. Agradecendo ao gentil estranho, o menino foi para a loja mas, de repente, ele se virou e, olhando melancolicamente para o homem, disse: "Eu queria que você fosse meu pai!"
Ele acabara de ter um vislumbre da diferença que faria ter um bom pai em vez de um bêbado.

*Sermon Central*

## A FÉ CONTRA O VÍCIO

*Pesquisa revela a importância da espiritualidade na recuperação de dependentes de álcool e drogas.*

Uma pesquisa realizada há poucos anos no Brasil confirmou aquilo que qualquer crente já sabe há muito tempo: a espiritualidade é fundamental no processo de libertação de vícios como drogas e álcool. O estudo, realizado na Faculdade de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP) de Ribeirão Preto, no interior paulista, revelou que a religião, ao lado de grupos de acolhimento social – como casas de recuperação ou a própria igreja – agem como fatores protetores em relação à dependência. “Constatamos que quando uma pessoa quer mudar um comportamento, só dá certo quando faz alguma coisa para que isso aconteça. No momento de decisão, a espiritualidade interfere bastante”, explica a mestranda em enfermagem psiquiátrica Angélica Martins Gonçalves, que conduziu os trabalhos. Na pesquisa, Angélica mediu estatisticamente a importância da espiritualidade como fator de recuperação, entrevistando 138 dependentes de álcool e drogas de quatro cidades do Estado de São Paulo. Parte deles são da Comunidade Evangélica de Bauru e outros participam de um grupo católico em Montes Altos.

A dependência de bebida alcoólica e de substâncias entorpecentes em geral e o peso da religião e espiritualidade nos processos de recuperação sempre preocuparam Angélica Martins, que cresceu numa família presbiteriana. O fato de ter conhecido vários casos de pessoas com esses problemas aumentou ainda mais seu interesse, durante a graduação, pelas técnicas de controle e recuperação da dependência de álcool e drogas, que já é considerada um problema de saúde pública. Dados nacionais apontam que em torno de 12,3% da população brasileira entre 12 a 65 anos de idade – ou cerca de 6 milhões de pessoas – podem ser enquadradas como dependentes do álcool no país. Já quanto ao uso de drogas, a estatística é ainda mais alarmante: nada menos que 22,8% da população disseram já ter feito uso alguma vez na vida.

A pesquisa constatou uma incidência estatística alta na escala da espiritualidade para as pessoas em tratamento para dependência de álcool, maconha, cocaína e crack ou em poliusuários dessas drogas.

“Verificamos que as pessoas vinculadas às comunidades terapêuticas pontuam muito alto nesta escala. No contexto em que estão vivendo, tem sempre reuniões voltadas para esse aspecto”, continua a pesquisadora, que acha a espiritualidade decisiva no processo de recuperação. Segundo ela, o Brasil tem poucos trabalhos nessa área de espiritualidade. “Já na literatura norte-americana, existem mais de mil artigos que falam sobre isso”, lembra a especialista, que adaptou uma escala norte-americana para poder pesquisar sua tese de mestrado. Embora no Brasil, dentro do meio acadêmico, esse tipo de estudo seja considerado muito “subjetivo”, a adaptação da escala aos padrões brasileiros, segundo ela, permitiu um resultado seguro.

*Revista Cristianismo Hoje, Com reportagem de EPTV*

## OS CUSTOS DO ÁLCOOL PARA O BRASIL

A dimensão dos custos do alcoolismo, medidos por meio do impacto nas diversas áreas, ultrapassa, no Brasil, a cifra de 150 bilhões de reais, ou seja, o equivalente a 7% do PIB nacional. Os gastos com o alcoolismo no Brasil são relativamente mais elevados, se comparados com os da França (1,5% do PIB) ou dos Estados Unidos (3% do PIB).
Portanto, a situação entre nós, brasileiros, é particularmente mais preocupante, urna vez que o Brasil sendo um dos maiores produtores de bebidas alcoólicas, é também, por conseguinte, um dos maiores consumidores de bebidas do mundo. Deve-se ainda levar em conta alguns aspectos agravantes no caso do Brasil, visto que, por exemplo, o consumo de cerveja dobrou nos últimos cinco anos (2008), cabendo aos jovens e às mulheres a maior participação neste aumento. Só a produção de cerveja passa hoje dos 10 bilhões de litros/ano. Para garantir o consumo dessa produção, uma forte e competente publicidade funciona por meio da mídia, sobretudo dirigindo-se ao público jovem.

*José Mauro Braz de Lima, no livro Alcoologia: O Alcoolismo na Perspectiva da Saúde Pública*

## FRAGILIDADES E FORTALEZAS FAMILIARES NA QUESTÃO DO ÁLCOOL

Hoje já sabemos verificar as vulnerabilidades das famílias e, como mostram os esquemas a seguir, na própria família podem estar contidos fatores de risco e de proteção.

*Fatores de risco familiares:*

- Pais que fazem uso abusivo de drogas.
- Pais que sofrem de doenças mentais.
- Pais excessivamente autoritários ou exigentes.
- Pais superprotetores ou sem limites.
- Famílias que mantêm uma "cultura aditiva".

*Fatores de proteção familiares:*

- Pais que acompanham as atividades dos filhos.
- Estabelecimento de regras de conduta claras.
- Envolvimento afetivo com a vida dos filhos.
- Respeito aos ritos familiares.
- Estabelecimento claro da hierarquia familiar.

*Maria Zemel e Luciana Saddi, no livro O Que Fazer? Alcoolismo.*

# POEMAS

## UM ENCONTRO COM UM BÊBADO – POEMA DE CORDEL

01
Encontrei-me com um bêbado
E me pus a conversar
Aconselhando o sujeito
Para o álcool abandonar
Ele disse Que é que tem?
Se isso me faz mal ou bem
Sou eu quem vou me acabar

02
Expliquei àquele homem
Que aquela situação
De viver embriagado
Tornara-se uma prisão
Pois livre Deus o criou
Mas o homem rejeitou
Pra viver em opressão

03
Disse ele: Sou muito livre
Pra fazer o que quiser
Eu nunca fui dominado
Nem por cana nem por mulher
Só bebo porque gosto
Se quiser deixar eu posso
Parar na hora que quiser

04
Você bebe todo dia
Porque já tá dominado
Já te chamam papudinho
E também de pé inchado

Você pode até negar
Mas se você não parar
Vai ser triste o resultado
(Provérbios 20.1)

05
Ele disse: Quem é tu,
Que me vem com esse sermão?
Parece até minha mulher
Com essa perturbação
É melhor tu te calar,
E se quiser me ajudar
Paga uma com limão

06
Respondi-lhe: Meu amigo
Eu quero lhe ajudar
Mas não é dando cachaça
Pra você se afundar
Vou mostrar-lhe a verdade
Para que a liberdade
Você possa conquistar
(Habacuque 2.15)

07
Olhou-me então no olho
E bem sério perguntou
Por que essa preocupação
Se nem parente teu eu sou?
Ninguém já me liga mais
Pra mim agora tanto faz
Minha vida se acabou

08
Já perdi tudo que tinha
Meu mundo desmoronou
O emprego também perdi

A família me largou
Os amigos também sumiram
Depois que liso me viram
Nenhum deles me acompanhou

09
Vou vivendo minha vida
Por aí de bar em bar
Procurando um companheiro
Pra uma pinga pagar
Mas você é pirangueiro
Ou então não tem dinheiro
Pois continua a me negar
(Isaías 5.11)

10
Passei a lhe explicar
Que nem tudo está perdido
Vai depender somente dele
Ver o quadro revertido
Pois se quiser se libertar
Quem poderá lhe ajudar
É Jesus o grande amigo

11
Disse ele: olhe aqui,
Preste muita atenção
Eu não sou nenhum ateu
Tenho Jesus no coração
Confio nEle e tenho fé
Acredite se quiser
Tenho minha religião
(Lucas 21.34)

12
Religião você pode ter
Só não sei se tens Jesus

Pois andas em escuridão
E não queres vir pra luz
Tu falas de Jesus em vão
Pois se ele está em teu coração
Pra liberdade te conduz
(João 3.19-21)

13
Pra dizer que crer em Cristo
É preciso obedecer
O mandamento que ele deixou
Escrito pra todo mundo ler
Lendo, a verdade conhecerás
E a liberdade encontrarás
Pois Cristo a oferece a você.
(João 8.32; 14.21-24)

14
Pense agora na família
Pelo álcool destruída
Mulher e filhos sofrendo
Sua mãe vive abatida
Ainda é tempo de mudar
Jesus Cristo pode dar
Novo rumo a tua vida

15
Essa vida que você vive
Leva o homem até o chão
O faz comer com os porcos
Dormir na rua como cão
Embora eu nunca tenha achado,
Um porco ou um cão embriagado
Vivendo em tal humilhação
(Lucas 15. 15-16)

16
Ficou ele pensativo
Pude vê-lo até chorar
Reconhecendo que sua vida
Andava fora do lugar
Ele agora confessava
Que o vício o dominava
Já não tinha como parar

17
Já viu muitos colegas
Que como ele vivia
Lutarem contra o vício
Que pouco a pouco os consumia
Não conseguiam pois vencer
E assim os via morrer
Ao seu lado dia a dia

18
Disse-me que iria pensar
Sobre o que lhe falei
Em ter um compromisso com Cristo
Mas não iria mudar de "lei"
E quando ia retirar-se
Pedi ainda que esperasse
E então lhe expliquei

19
Não é lei nem religião
Que pode ao homem libertar
Pois somente O Filho de Deus
Pode essa obra realizar
É preciso nele crer
Sua palavra conhecer
Não só ouvir, mas praticar
(Tiago 1.22)

20
Retirando-se cabisbaixo
Aos poucos foi se afastando
Parecia pensativo
Não estava mais chorando
Foi embora então calado
Tive pena do coitado
Que aos poucos tava se acabando

21
Procurei sua família
Para que o ajudassem
Dando-lhe uma nova chance
Ainda que não acreditassem
Valia a pena tentar
E ver o pai de volta ao lar
Pra que todos se alegrassem

22
Me disseram: Várias vezes
Procuramos ajudar
Não adianta perder tempo
É melhor deixar pra lá
Pois em casa ele não para
Não cria vergonha na cara
Logo, logo volta pro bar

23
Expliquei àquele povo
Que não era tão simples não
Libertar-se daquele mal
Que virara uma prisão
E que não adiantaria
Aliás, pioraria
Entregá-lo à solidão

24
Seria preciso bem mais
Do que vergonha criar
Há gente que se diz com vergonha
E também vive a se embriagar
Era preciso ajudá-lo
Se quisessem libertá-lo
E a família restaurar

25
Jesus disse que o ladrão
Destrói, rouba e mata
Esse ladrão é o diabo
Que a paz das famílias assalta
Pois vemos em todos os lugares
Vidas destruídas aos milhares
Que esse ladrão arrebata
(João 10.10)

26
No entanto Jesus Cristo
Veio para desfazer
As obras sujas do diabo
E a paz aos lares devolver
Trazendo assim libertação
E oferecendo salvação
A quem dEle receber
(I João 3.8)

27
Concordaram naquele instante
Que o iriam procurar
Convencê-lo a vir pra casa
Nova chance iam lhe dar
De mãos dadas a Deus oramos
E aquela vida o entregamos
Para Deus o libertar

28
Passados já muitos dias
Pude vê-lo novamente
Fiquei muito surpreso
Ele estava sorridente
Vi um homem transformado
Com a família do seu lado
E fiquei muito contente

29
Quando nos aproximamos
Começou a me falar
Que estava largando o álcool
E já retornara para o lar
A família o ajudava
E ele muito lutava
Para enfim se libertar

30
Depois de alguns dias
Por seu filho fui informado
Que o pai se libertara
E estava transformado
A Deus agora ele louvava
E na Palavra se firmava
Abandonando o pecado

31
Passou a ajudar a muitos
Que como ele vivia
Mostrando-lhe a saída
Embora poucos ouviam
Mas aqueles que escutavam
Também se libertavam
Da escravidão que viviam

32
Quem começa a beber
Sempre o faz por diversão
Aos poucos doses não bastam
Só contentam-se com o litrão
Alegam estar se divertindo
Na verdade estão caindo
Em uma grande prisão
(I Coríntios 6.9-11)

33
Pouco a pouco chega ao ponto
Que não consegue mais voltar
Por mais que diga que possa
Ele sabe que não dá
Sozinho não vai conseguir
E precisa então pedir
Ajuda pra se levantar

34
Sabendo disso não entre
Neste barco furado
Cedo ou tarde ele afunda
E você morre afogado
Foge disso enquanto pode
Evita o primeiro gole
Deixa essa droga de lado
(Romanos 13.13)

35
Não vos embriagueis
É o conselho do Senhor
Enche-te do Espírito Santo
Que é O Consolador
O Espírito de vida e poder
Pra recebê-lo é preciso crer
Em Jesus Cristo O Salvador.

(Efésios 5.18)

*Roberto Celestino*

## A HISTÓRIA DO ALCOÓLATRA QUE RESOLVEU SE TRATAR – POEMA DE CORDEL

Quero traçar uma meta
prá todo o resto da vida
abandonar a bebida
que é a forma mais correta
de curar minhas feridas
tão grandes e doloridas
que meu ser tanto afeta

Preciso conscientizar-me
a partir destes momentos
que para este mal peçonhento
jamais necessito dar-me
estou certo que aguento
e encontrarei um unguento
que é capaz de salvar-me

Já sei que o alcoolismo
é uma doença fatal
que provoca muito mal
para o meu organismo
portanto serei normal
quando chegar afinal
a vencer o fatalismo

O alcoolismo é incurável
já disse a medicina
porém nessa minha sina
tem a certeza agradável
de que qual penicilina
há uma forma cerebrina
de fazê-lo um mal tratável

As estatísticas já dizem
com toda convicção

que não há contemplação
para os ébrios infelizes
dez anos de vida são
cada um perde então
por conta dos seus deslizes

O álcool de nada serve
pois a ninguém alimenta
nenhum valor representa
mesmo que seja de leve
por isso neste momento
quero ser bem paciente
como o homem sempre deve

Por conta da bebedeira
só termino com ressaca
que me prejudica paca
de tudo que é maneira
é um mal estar que ataca
provocando uma inhaca
dos pés até a moleira

Da ressaca vem tristeza
que entra como navalha
faz da gente uma gentalha
o que não é qualquer moleza
é uma dor que se espalha
por conta de muitas falhas
sem escrúpulos de nobreza

Vem também a ansiedade
que deixa desapontado
e até precipitado
quem não tem capacidade
de não jogar para o lado
aquele mal reprovado
por toda sociedade

Da depressão não escapa
o que não pode beber
mas insiste em fazer
aquilo que até lhe mata
não adianta querer
nunca mais na vida ter
o que a natureza arrebata

A angústia, em seguida,
é uma dor pior ainda
com ela a pessoa finda
muito mais que deprimida
fica-se em uma berlinda
lá fora a vida linda
e em nós droga de vida

Por isso quero mudar
vou procurar resistir
prá de novo não cair
na vontade de tomar
procurarei construir
um ponto para partir
e sobriedade encontrar

Já assumo essa doença
sou alcoólatra e digo sim
porque perigo prá mim
é o rol de desavenças
resultando em triste fim
fazendo tudo assim
transformar-se em descrença

Em cada dos seus estágios
o álcool tem sua face
quem a ele se abrace
paga uns grandes pedágios

não pense que se ressarce
nem que achará disfarce
pois lhe falta até adágios

A face da sonolência
é séria e perigosa
sabemos que não é prosa
sua desobediência
situações desastrosas
chocantes e horrorosas
são as suas consequências

Quando a memória enfraquece
a pessoa fica vesga
qualquer criatura leiga
entende e não se esquece
o tom de pessoa meiga
com o qual a gente chega
por dentro nos enfraquece

Depois até úlcera aporta
com toda sua violência
aí só com paciência
prá não virar gente morta
precisa-se de clemência
e cuidados da ciência
se a vida nos importa

Chega ao fígado também
essa doença cruel
que pode deixar pinel
não fica livre ninguém
por isso aquele bordel
ou as bebidas ao léu
pesam mais do que um trem

Prá nossa apreensão
tem ele outro malefício
talvez deles o mais difícil
pois ataca o coração
é portanto de ofício
combater com sacrifício
procurando um irmão

Além de já ser assim
a doença é progressiva
e caso se sobreviva
o controle não é ruim
o que volta à ativa
tem é vida relativa
fica mais perto do fim

Como o álcool não é mole
precisa de tratamento
contra o desenvolvimento
para ver se se abole
e prá tanto sofrimento
eu aprendi e sustento
"evite o primeiro gole"

Não adianta querer
pode ser velho ou moço
pois é na verdade um osso
bem duro de se roer
chegando ao fundo do poço
só se evita o destroço
quando deixa de beber

O alcoólatra é doente
tem de deixar de beber
não adianta dizer
que a coisa é diferente
ele não tem o poder

de ante o copo se conter
pois é um ser impotente

Se ele deixou a bebida
seja o tempo que for
não se conscientizou
e teve uma recaída
aí se bombardeou
pois o quadro piorou
é mais difícil a saída

Ademais é importante
dizer também que esse mal
termina antissocial
pois é bem deselegante
quem quer ser o maioral
ou se torna imoral,
indiscreto ou petulante.

Prá quem não pode beber
é melhor se conformar
tomar água, suco ou chá,
e não ficar à mercê
de quem quer lhe condenar
ou ridicularizar
por não saber se conter

Se isso não acontece
continua a aventura
que humilha a figura
a qual até tudo esquece
mas a dignidade pura
pode trazer a ventura
para aquele que fenece

Mesmo lá no ostracismo
pode haver uma saída
para mudar sua vida

combatendo o conformismo
haverá quem dê guarida
bem distante da bebida
prá salvar seu organismo

Não é sonho impossível
deixar de lado a vontade
buscando sobriedade
se tem uma força incrível
para enfrentar a verdade
com toda capacidade
seja qual for o seu nível

Precisa serenidade
para ter de aceitar
o que não pode mudar
na sua realidade
se assim se comportar
haverá de conquistar
a feliz sobriedade

Coragem é outro lema
para ser levado em conta
não querer a coisa pronta
nem ter medo do dilema
pois assim o homem encontra
saída prá vida tonta
que só lhe causa problema

Por fim a sabedoria
é preciso procurar
para poder separar
o que tem ou não valia
na alvorada que está
tão prestes a clarear
nossa vida tão vazia.

*Walter Medeiros*

## A PELEJA DO TEIMOSO JOÃO, PRA SAIR DA NEGAÇÃO – POEMA DE CORDEL

Ê rapaz, boa noite
essa aqui é a história do João
Minino bom, intiligente
Mas que pegou a contra-mão
Andou fazendo umas coisa ai
Mas encontrou a restauração

João vivia no vício
E nunca quis admitir
Pra ele tudo tava bem
Na verdade só fazia mentir
Diz ele que tinha controle
Sabia até onde podia ir

Mas só ele que num via
O buraco que tava se metendo
Antes era bem gordin
Hoje tava só o vento
Achava que ganhava todas
Mas na verdade só tava perdendo

Perdeu amigos, perdeu famía
Perdeu dinheiro, perdeu a noção
Mas se achava o poderoso
E num saía da negação
Pense num cabra teimoooso
Era o bendito João

Certo dia ele tava
Conversando com um amigo
Que era rico, tinha dinheiro
Mas quaiz vira mendigo
Perdeu casa, carro, grana
Foi parar em um abrigo

Esse amigo é o Chico
Que de cara admitiu
Eu num posso continuar
Esse vício me consumiu
Preciso logo de ajuda
Minha vida tá um funil

E o chico contou
O que tinha lhe acontecido
Havia entrado em um grupo
Cujo os vicio é parecido
E compartilhando as dores
Viu que estava perdido

O chico contou os detalhes
E disse hoje quem era
Virou líder de um grupo
E comparilha com a galera
Que aquela vida antiga
Ói, Já era...

O João, muito teimoso disse:
Preciso disso não
Eu sei como parar
O vício me controla não
Eu já fui isso e aquilo
Já fui? É, hoje é só João

Nas suas palavras
Revelou quem ele era
Precisava de ajuda
Antes que fosse aquela
A ultima oportunidade
Que por ele espera

Sem dar o braço a torcer
Fez com o Chico uma aposta
Iria pra uma reunião
Só pra servir como resposta
Que sua vida está bem
E num era pra ele essa proposta

Lai vai o cabra teimoso
Visitar o Celebrando
É muito bem recebido
Foi logo se agradando
Comeu um salgado da Flor
E depois foi se aprochegando

Escutou o Rafiusk
Tocar um louvor
Bateu palma e achou Graça
Do estilo do cantor
E tava todo perfumado
Parecia um doutor

Foi pra um grupo
Se achando sem probrema
Quando começou a partilha
Entendeu logo o sistema
Ficou com os zovido ligado
Numa atenção estrema

Num quis falar mas ouviu
E comeceu a perceber
Que precisa de ajuda
Ele teve que reconhecer
Disse ao Chico que voltaria
E os doze passos ia fazer

E o João fez o primeiro
O passo da realidade

Admitiu ser impotente
Encarando a realidade
A vida tava ingovernável
Essa era a verdade

Fazer o primeio passo
Era importante pro João
Pois prum cabra como ele
Que vivia na negação
Precisava admitir
Seu vício e compulsão

E pulou pro segundo passo
O passo da esperança
Acreditar no poder maior
Que dentro de nós se lança
Restituirá nossa sanidade
Nos fazer puro como criança

Pro João era importante
Saber que é impotente
Que só um Grande Deus
Que habita dentro da gente
Poder mudar nossa vida
Nos tornando diferente

E fez o terceiro passo
O passo da entrega
Tomou a decisão
Que em nada se apega
E entregaria sua vida
A um Deus que se achega

Esse passo é brabo
Entregar suas vontades
A um Deus que ele nunca
Quis conhecer de verdade

Mas João não titubiou
E fez tudo com bondade

Chegando no quarto passo
Eita passo de coragem
Tinha que pegar a vida
E fazer uma lavagem
Escrever um inventário
Com toda sua passagem

João escondia tanto
Os males que fazia
Por no papel o seu passado
Quaiz que não escrevia
Mas criou muita coragem
Levou quase que um dia

Tando com tudo escrito
Chegou a vez de confessar
Esse é o quinto passo
A hora de relatar
Tin, tin por tin tin
O que no papel está

Essa cena é inédita
Pra um cara como João
Dizer tudo que fazia?
Abrir seu coração?
Mas ele etendeu
Precisava da confissão

Avançou adiante
E foi fazer o passo seis
É o passo da mudança
Agora chegou a vez
Deus botou a mão na massa
Veja só o que ele fez

João foi deixando
Deus agir em sua vida
Removendo suas fáias
Dando uma bela mechida
Seu caráter foi transformado
Deus foi dando uma sacudida

E pro negócio ficar mió
O passo sete era perfeito
Se humilhou diante de Deus
E deixou que fosse feito
Uma varredura em sua vida
Pra que ficasse no jeito

Esse passo se chama
O passo da Ação
Mudando toda vida
É ser um novo João
Deixando Deus agir
Com sua divina mão

E chegou o passo oito
De fazer reparações
Oiá quem prejudicamos
Com nossas más ações
E sair pedindo perdão
E liberando perdões

Mas era muita gente
Que João tinha que falar
Gente perto e gente longe
Teve que todos perdoar
Quais que num acaba
Teve até que viajar

Resolvido isso
Vamos pro outro passo
É a vez do passo nove
Não perca o compasso
Esse é o passo da Graça
Chega de fracasso

João teve que perdoar
Mas sem esperar nada em troca
Viver pela graça de Deus
Sem conversa e fofoca
Pois ele faz a parte dele
E deixa que é Deus que toca

O passo dez é pra lembrar
Que nós não somos o bichão
Temo que continuar na luta
Fugindo da negação
Esse passo é chamado
O passo da manutenção

Existe um ditado
Todos vão lembrar
É melhor prevenir
Do que remediar
O passo onze é isso aí
Em Deus se achegar

O nome desse passo
É o passo da prevenção
Se achegar a Deus
Através da oração
Mantendo sempre o ritmo
Da nossa restauração

E chegou o último passo
O décimo segundo

Que é levar essa mensagem
Por todo esse mundo
É dispor-nos pra servir
Com um amor profundo

E foi isso que o Chico fez
Cumprindo sua lição
Convidou o seu amigo
Pro *Celebrando Restauração*
E hoje Graça a Deus
Nós temos um novo João.

*Euriano Sales*

## A BEBIDA E OS MALES SEUS – POEMA DE CORDEL

Chamo sua atenção
Pois agora vou dizer
Dos males que a bebida
Podem ao homem fazer
É vício legalizado
Mas não deveria ser.

Ingerir bebida alcoólica
Não pode ser tão legal
Mexe no comportamento
Faz o homem passar mal
Já vi muito embriagado
Ir parar no hospital.

O pior é que a bebida
Não faz mal só à saúde
Já vi muita gente séria
Ter mudança de atitude
Sob o efeito do álcool
De bonzinho, fica rude.

As famílias também sofrem
Com esse sério problema
Casais já se separaram
Filhos vivem no dilema
E isso é vida real
Não é coisa de cinema.

O alcoolismo não vê cara
E nem classe social
Qualquer um pode ser vítima
Desse vício que é mortal
Pode matar o mendigo
Ou quem tem sangue real.

A sociedade estimula
Tem até comercial
Dizendo que beber pouco
É atitude social
Só que pode virar vício
Até pro intelectual.

Também existe campanha
Pra alertar motorista
Porque a tal da bebida
Já matou muitos na pista
Se for dirigir, não beba
É a regra, não insista.

O país só vive em crise
Só se fala em aperreio
Gente lisa, sem dinheiro
Até eu tô nesse meio
Mas, quando dá sexta-feira
Os bares tão tudo cheio.

E ainda tem aquele
Que sofre “inda” acha graça
Vê que o filho tá com fome
Acha pouca a desgraça
Pega o dinheiro que tem
E manda comprar cachaça.

A bebida é tão cruel
Que denigre o cidadão
É tanto do apelido
Que botam no beberrão
Que consegui ajuntar
Uma grande relação:

Pé de cana, pé inchado,
Viciado, bebedor,

Bêbado, encharcado,
Sorridente, babador.
Também o chamam de “rico”,
“delegado” e “dotô”.

Tem até boca de álcool,
Caninha e papudinho,
Alterado, beberrão,
Biriteiro, Zé copinho,
Meiota, emborcador
E errador de caminho.

Mas, não quero exaltar
A desgraça de quem bebe
Já tentei aconselhar,
Mas conselho não recebe
Quanto mais o tempo passa
Mais sofre com essa febre.

Quem bebe pode ter fama
Ser rico, ser um doutor,
Quando está embriagado
Perde todo seu valor
E pra quem não o conhece
Não passa de um bebedor.
Minha mãe sempre contava
Um exemplo pra lembrar
De um bêbado carregado
Com um homem a lhe ajudar
Quem vê diz: “vem um homem
E um bêbado acolá!”.

A bebida tá em todas
No futebol, no bailão
No nascimento do filho
Na aprovação, promoção.
Quem bebe esquece de Deus

Só quer comemoração.

Muita gente não aceita
Que a bebida lhe faz mal
Usa até o nome de Deus
Na maior cara de pau
Dizendo que tomar cana
É uma coisa normal.

A própria bíblia combate
A bebida e os males seus
É um vício antigo
Desde os tempos dos judeus
E quem for um beberrão
Não herda o reino de Deus.

*Milton Duarte*

**ACORDANDO NU**

Estou em uma festa quando uma criança me pergunta:
"Ei, você quer beber, mano?"
Oh, não, obrigado, eu não bebo mais
Isso é uma porcaria
Otário, trouxa, fraco
Às vezes devo ser chato - então sou chato
As festas que geralmente vou consistem de café e sentimentos
Algumas vezes por semana, nós sentamos em um círculo
e tentamos reconstituir nossas vidas.
Não nos lembramos delas tão claramente.

Além disso, uma vez, quando pesava apenas 60 quilos,
matei uma garrafa de Jack Daniel's em trinta minutos.
Na manhã seguinte, acordei nu no banco de trás do meu carro
Com o gosto de vômito subindo até a garganta.

Sou alérgico ao álcool.
Toda vez que bebo eu acabo algemado
cago no carpete da sala e, em seguida, chuto uma porta.
Até hoje eu coloquei três gatos em uma mochila,
um cachorro em um armário
Não me chame de chato, senhor

Uma vez, eu esqueci onde era minha casa
Fui escoltado por estranhos
Estava com um pacote de biscoitos, um guarda-chuva e
completamente nu
Mas uma vez eu soquei o meu melhor amigo
tão forte que quebrei o nariz dele
E uma vez eu tomei mais comprimidos que eu consigo lembrar
E aceitei que estaria morto em uma hora

Não se atreva a me chamar de fraco
Eu engoli mais litros de arrependimento
do que o sangue que você é capaz

de bombear no seu corpo.

Não diga ao meu pai que ele era ‘chato’
ao olhar o seu único filho nos olhos
e perguntar-lhe se ele bebeu mais uma vez.
Você não será bem-vindo nesta casa.

Não diga a minha mãe que eu sou fraco
Ela não vai conseguir conter as lágrimas
ao lembrar-se de quando ‘passeava’ pela ala psiquiátrica
Para ver seu próprio filho algemado
a uma cama na sala de emergência.
Ela passou quatro anos orando pela minha sobriedade,
E você não vai tirar isso dela.

Se for me dar uma dose (tiro),
é melhor ter um gatilho envolvido
A vez que me senti mais forte foi
quando eu disse “não” pra bebida pela primeira vez
Eu disse não, todas as manhãs desde 29 de setembro de 2008
Eu digo não dezoito vezes antes do café da manhã
Um para cada passo necessário para ir
do meu quarto até a geladeira
Eu digo não dez vezes antes de trabalhar
Uma para cada outdoor que me diz que eu era mais forte
quando bebia
Eu disse não mais vezes do que posso contar
Uma vez pra cada noite que minha família ficava acordada
tentando não imaginar a minha lápide
Você me faz a pergunta
Eu não ouço as palavras que você está dizendo
Escuto você me perguntar: você quer morrer, Michael?
Não, eu não quero mais morrer.

*Michael Lee*

**UMA COISA A DIZER**

Só há uma coisa que eu poderia dizer
sobre como me senti naquele dia.
O dia em que nos sentamos com livros para colorir
e continuamos rindo de nossas pinturas engraçadas.
Uma memória para sempre impressa em minha alma,
a única que terei, desde que você perdeu o controle.

Só há uma coisa que eu poderia dizer
sobre como me senti naquele dia.
O dia em que você me machucou pela primeira vez
e me fez pensar que respirar era um crime punível.
Uma memória que eu daria qualquer coisa para trocar;
O dia em que minha mãe começou a desaparecer.

Só há uma coisa que eu poderia dizer,
para descrever como eu odiava todos os dias.
Os dias em que eu esperei a noite toda,
porque eu não conseguia dormir
até que você chegasse em casa bem
Uma memória minha que você nunca conheceu,
porque quando você chegava, eu me escondia e evitava você.

Só há uma coisa que eu poderia dizer,
para expressar como você me fez chorar naquele dia.
Os gritos e o ódio que vi em seus olhos
não era minha mãe, mas um efeito de sua embriaguez.
Uma memória que assombra e se recusa a decair.
e você nem se lembra disso, de qualquer maneira.

Não há nada que eu possa dizer,
para dizer como me sinto hoje.
A dor no meu coração a que nunca vou me acostumar,
porque é ilegal para mim falar com você.
Eu te amo, embora você nunca acredite nisso;
apesar de sua raiva, seu ódio, e ataques temperamentais.

Não há nada que você possa dizer,
para fazer toda a dor ir embora.
Vou lembrar de você por quem você era,
das primeiras memórias de um borrão confuso.
Tenho saudades da minha mãe e de tudo o que ela poderia ter sido,
se ela não tivesse deixado o álcool fazer sua vida desabar.

***Nota do autor:*** *Eu tenho 17 anos. Este poema obviamente foi escrito sobre minha mãe, que tem um terrível problema com drogas e álcool. Ela costumava me deixar em casa sozinha para jogar por horas; às vezes, por dias. Sempre que ela voltava, ela voltava bêbada e abusiva.*
*Lembro-me de noites em que fiquei acordada e esperei que ela voltasse para casa. Metade de mim queria que ela voltasse em segurança, e metade de mim desejava nunca mais vê-la.*
*Ela quase me matou há cerca de um mês. Eu preenchi uma ordem de restrição e não posso mais vê-la.*

*Anônimo*

**A COMPANHEIRA (DES) LEAL**

Chegaste trazendo alegria
animando os dias
reduzindo frustrações
diminuindo tensões.
Nos primeiros goles
relaxas os músculos e a mente
levando à perda da inibição
propiciando prazer e descontração
o humor fica elevado
aumentando a roda de amigos.
No início teu nome é aperitivo
todavia com o passar do tempo
é trocada a tua designação
o teu cheiro
a tua cor
o teu sabor.
E o que era estimulante
passa a ser funesto.
Agora as mãos tremem
mas não de frio.
Ah! Companheira!
Já não dás conta da tristeza
e da desesperança
e as tuas náuseas são constantes.
A cabeça lateja
a irritabilidade aumenta
o abdômen mostra as calorias
que não foram devidamente
queimadas e eliminadas
pelo fígado saturado.
Ah! Companheira
A culpa não é tua!  É nossa!
Perdemos o controle sobre ti!
Passamos da comemoração especial
com alegria e discernimento

para a embriaguez semanal
com tristeza e escândalo!
Não avaliamos o nosso comportamento
nem medimos a devassidão
que a bebida contínua
e misturada nos causou.
Deixamos de ser prudentes
e nos tornamos beberrões.
Ah! Companheira (des)leal!
Fizemos de ti ponte
para nossa estabilidade emocional
e com isso escolhemos o alvo errado.
Nossa solidez e segurança
não está nas tuas doses
mas no Cristo da Cruz
porque é Ele que nos sustenta
em harmonia emocional e familiar
independente das circunstâncias
que nos cercam.
Somente Jesus nos ajuda
nas nossas crises existenciais.
É a misericórdia dEle que nos liberta
da taça viciante
e é o seu amor que nos salva
do vício embriagante.

*Edna das Dores de Oliveira Coimbra*

## O ÉBRIO

Há um ébrio aqui, parede-e-meia
Que o infortúnio lhe fez um sorteado
Descalço, sem pão, esfarrapado
Sendo o mais conhecido na cadeia

Chora, canta, soluça, palavreia
Pela voragem do vício deformado
Ninguém sente nem olha o desgraçado
Que por sorte desdita cambaleia

Vive fora de toda a humanidade
Caído às vezes nos bancos da cidade
Exposto à chuva, à frieza e ao mormaço

Enquanto tomba e tropeça sem alento
Este povo, de menos sentimento
Zomba e ri o tomando por palhaço.

*João Batista de Siqueira "Cancão"*

**ALCOOLISMO**

As pernas desgovernadas,
os olhos quase fechando.
Corpo cambaleando
Na procura de um beco para deitar.

Sem eira nem beira.
Um abraço acarinhando a garrafa
de um veneno que mata...
E escorre por toda a família a desgraça.

As horas passam lentamente.
O relógio parece parar,
para quem espera a volta de um ente...

Na boca o gosto que lembra mel.
As palavras fazem zig-zag.
Bate na mesa e fala: “Heiiii moooço... maiis umm gooole parrrra espairecerrr a mennnte...”

*Ramgad*

**A DOENÇA**

Chegava pomposo em um bar
Fazia questão de gritar:
"Bodegueiro, vê minha conta
Que hoje vim para lhe pagar"

Tirava o dinheiro do bolso
Querendo ser o melhor freguês
Pois a sua doença era tanta
Pagava a conta só para garantir o próximo mês

Este era o pensamento deste ser doente
Que infelizmente só vivia para seu bem estar
Não percebendo que sua vida corria perigo
Com espírito e corpo quase a naufragar

A família em casa perecendo
Com suas loucuras insanas
A esposa não mais suportava
Esta sua vida mundana

Chegava muito bêbado em casa
Ia direto se deitar
Tirava suas roupas e sapatos
E um mau cheiro exalava pelo ar

Passados muitos anos sem beber
Hoje observa a esposa dormindo inocente
Ela sempre com o braço tomando distância
Evita inconscientemente o cheiro da aguardente.

*Luiz Carlos Brizola*

# TROVAS

Cai na rua... Perde o tino,
no alcoolismo em que se esvai...
E, aos passantes... um menino
diz, inocente: - "É meu pai"...
*João Freire Filho*

Evite o primeiro gole,
Avisa quem é amigo;
Antes que a pinga lhe esfole,
Ouça bem o que lhe digo.
*Antonio Cabral Filho*

A cachaça é inimiga,
Digo sem medo de errar,
É formadora de intriga
Compartilhada no bar.
*Tiago Alves*

Deu cabo da própria vida:
coisa assim me mete medo!...
- No frasco vil da bebida
jogou no mar seu segredo.
*Ari Santos de Campos*

Quem já foi homem de bem,
e se fez trapo na vida,
sabe as lágrimas que tem
cada copo de bebida...
*Aloísio Alves da Costa*

Ante um copo de bebida
o homem sela sua sorte:
um passo a menos na vida,
um passo a mais para a morte...
*Argetina de Mello e Silva*

Um pai ébrio. Um infeliz
vagão que foge dos trilhos,
deixando uma cicatriz
no coração de seus filhos.
*Argetina de Mello e Silva*

Se guarda mágoas da vida,
adote sempre este lema:
trabalhar - porque a bebida
não resolve o seu problema!
*Eugênio Carvalho Júnior*

Chorava aquela criança
ao ver entregue à bebida
aquele que era a esperança
de encaminhá-la na vida...
*Iraldo Silva*

Na bebida o que é mais grave
é que engana a todo mundo:
- sendo um declive suave,
leva ao abismo profundo...
*Izo Goldman*

Se o álcool matasse a mágoa,
Deus, que é Pai e Amor fecundo,
não teria enchido d'água
todas as fontes do mundo...
*José Maria Machado de Araújo*

Se a vida está te magoando,
não bebas, mantém a calma,
pode ser Deus auscultando
os valores de tua alma.
*Lila Ricciardi Fontes*

Tudo será mais fecundo
e a vida bem mais florida,
quando sumirem do mundo:
o crime, a droga e a bebida!
*Marlene Maria da Silva Menezes*

O bisturi da bebida
faz a operação medonha:
antes de ceifar a vida,
extirpa toda a vergonha.
*Milton Sebastião Souza*

Quando se ama a liberdade,
faz-se clara esta lição:
- A bebida é a cela e a grade
da mais sórdida prisão.
*Adélia V. Ferreira*

Ocultos no Anonimato,
unidos por Tradição,
os AA, em cada ato,
à bebida dizem NÃO.
*Benearle de França Conceição*

Se queres dias risonhos,
levar tudo de vencida,
embriaga-te de sonhos,
porém, nunca, de bebida.
*Dias Monteiro*

Vejo os que vivem dizendo
que bebem para esquecer;
esqueceram que é bebendo
que se esquecem de viver!!!
*Izo Goldman*

Teria, o homem, na vida
mais ventura e gozo pleno,
se ante a palavra: bebida,
aprendesse a ler: veneno!
*José Maria Machado de Araújo*

De que adianta a bebida
disfarçando a dor medonha?!...
Passa o efeito... fica a vida...
e a dor somada à vergonha!...
*Linda Brandão Dias*

Cachaça, além de bebida,
é um bom meio de transporte:
reduz a estrada da vida,
faz chegar depressa a morte.
*Milton Sebastião Souza*

Bebida... Derruba o forte,
e ao fraco torna valente;
devagar, conduz à morte,
depressa liquida a gente.
*Renan Guedes*

Se a solução dos problemas
fosse fácil na bebida,
geometria e teoremas
seriam "canja" na vida.
*Wilson Clóvis de Andrade*

Bebida é a estrada que a gente
vai trilhando sem parar
e observa de repente
que já não pode voltar...
*Ayrton Christovam dos Santos*

Não adianta força bruta
contra a bebida, nem grade!
Só uma força vence a luta,
e esta é a força de vontade.
*Constantino Gonçalves*

É a bebida que conduz
os homens à perdição:
tira a beleza da luz
e a luz de sua razão.
*Constantino Gonçalves*

No altar o cálice erguido
oferta o vinho da vida
mas no balcão preferido
a morte é o fel da bebida.
*João Lopes Paiva*

Sê sóbrio, caráter pleno...
Pelo álcool não te interesses!
Bebida alante é veneno:
quando ela sobe, tu desces!
*Lavínio Gomes de Almeida*

Quem tem prática da vida
tem razões para afirmar
que, só lucram com bebida,
os que são donos de bar.
*Ney Damasceno*

Não bebas. Já é um castigo
o amor e a fé que perdeste...
Entre os teus erros, amigo,
por Deus, não ponhas mais este!...
*Sérgio Bernardo*

A bebida sempre fez
o transporte da desgraça:
Pacard de rico: o escocês;
Metrô de pobre: a cachaça.
*Tharcílio Gomes de Macedo*

Vício – desgraça da vida,
que causa tanta revolta:
- quem nele entra, tem ida,
dificilmente tem volta!...
*Benedito Camargo Madeira*

Consciente dos malefícios
dos vícios, sempre medonhos,
não tenho os sonhos dos vícios...
eu tenho é o vício dos sonhos!
*João Freire Filho*

Presente no instante justo,
quando a razão cede ao vício,
mão amiga é aquele arbusto
na beira do precipício.
*Sérgio Bernardo*

Quem dera àquele que roga
pela loucura sem par,
em vez do vício da droga
tivesse o vício de amar!
*Eduardo A. O. Toledo*

O vício é a triste verdade
que impele a própria razão
a sentir que liberdade
nem sempre é libertação!
*Heloisa Zanconato Pinto*

Quem “viaja” o tempo inteiro
sobre o vício, deletério,
vai terminar seu roteiro
no hospício... ou no cemitério!
*Hermoclydes Siqueira Franco*

Quem caminha em desatino,
seguindo um vício banal,
na contramão do destino
encontra o triste final.
*Élen de Novais Felix*

Tantos jovens, sem carinhos,
desprotegidos da sorte,
se perdem pelos caminhos
do vício que leva à morte!...
*Hermoclydes Siqueira Franco*

Por eu saber, claramente,
que os vícios são precipícios,
peguei um vício somente:
o de lutar contra os vícios!
*José Maria Machado de Araújo*

Quem esse vício contrai,
não vê que a cada pigarro,
a vida aos poucos se esvai,
na fumaça de um cigarro.
*J. Stavola Porto*

Quem quer fugir de um suplício
e, no abismo, não se joga,
diz NÃO à droga do vício
que torna a vida uma droga!
*Maria Nascimento S. Carvalho*

Na preservação da vida,
contra o vício e a própria dor,
deve ser, sempre, mantida
a chama viva do amor!...
*Relva do Egipto R. Silveira*

**Acesse nosso blog e conheça muitos outros livros GRATUITOS:**

**http://amorscan.blogspot.com/p/reunimos-aqui-materiais-diversos-e.html**